MINISTERIO

da Marinha e Ultramar

PRINCIPIOS ELEMENTARES DE HYGIENE COLONIAL

POR

MANUEL FERREIRA RIBEIRO

SECÇÃO DE ACLIMAÇÃO

MATERIAL E ESTATISTICA MEDICA

PRINCIPIOS ELEMENTARES

DE

HYGIENE COLONIAL

MINISTERIO DA MARINHA E ULTRAMAR

PRINCIPIOS ELEMENTARES

DE

HYGIENE COLONIAL

OU

Maximas, sentenças, dictados e indicações praticas
sobre o que mais convem fazer para se conservar a saude e para melhor se resistir
em qualquer das colonias portuguezas

POR

Manuel Ferreira Ribeiro

Chefe da secção de aclimação, material e estatistica medica

LISBOA

MINERVA AVENIDA

79, Avenida da Liberdade, 79

1890

EXPLICAÇÕES PRELIMINARES

No livro — *Regras e preceitos de hygiene colonial* — dirijo-me mais especialmente aos funccionarios encarregados de fundarem e administrarem uma povoação de colonos e de immigrantes, e assim, a par dos conselhos mais praticos sobre a melhor hygiene a seguir, estão consignados os trabalhos a que mais convem attender, as investigações a que mais urge proceder e os serviços hygienicos que, em cada nova colonia, mais convem instituir, tendo sempre em vista o que deve ser *uma colonia modelo !*

No livro, que agora apresento, refiro-me, em particular, aos colonos e aos immigrantes, indicando-lhes *os principios mais elementares de hygiene colonial*, e ajun-

tando apenas as explicações mais indispensaveis para melhor se comprehender o que cada colono ou immigrante deve fazer segundo a industria a que se dedica, o serviço de que se occupa, a educação que recebeu, as condições sociaes em que está, a edade e a força de resistencia organica, de que é dotado.

Publiquei as primeiras instrucções, n'este genero, em 1877, dedicando-as á expedição, que se dirigia ao sertão de Angola, na região de Entre-Rios, com o fim de proceder aos estudos e aos trabalhos de campo para o caminho de ferro de Ambaca, que se acha actualmente em construcção.

Foram devidamente executadas em cada um dos acampamentos, sendo brilhantes os resultados praticos que se alcançaram, como se torna bem patente por meio das estatisticas publicadas no livro—*Estudos Medico-tropicaes* e em que eu descrevo as regiões percorridas e estudadas pela expedição.

Redigi, em 1887, *as regras e os preceitos de hygiene mais indispensaveis nas terras do Baixo Congo*, fazendo, n'um volume, um trabalho de propaganda, sobre a hygiene colonial e aclimação, offerecido aos chefes, e inscrevendo em outro, as regras de *hygiene pratica*, destinadas aos operarios, artistas e funccionarios em geral.

N'um dos trabalhos, que apresento agora, reuno o que a minha experiencia e estudo me tem suggerido, tendo em vista os actuaes processos de investigação adoptados pelos nossos medicos coloniaes e que representam o ultimo periodo do imperismo e da rotina, embora, por parte de alguns facultativos, haja as mais vigorosas manifestações de talento e de superior observação.

No livro em que me occupo *das regras e preceitos de hygiene colonial*, escrevo para os chefes e para os que teem, por dever, dirigir, mandar, iniciar, ou para

os que teem, emfim, a responsabilidade da saude dos outros...

N'este a que dou o titulo—*Principios elementares de hygiene colonial*—limito-me ao que é mais pratico, nos assumptos que se referem á conservação da saude dos colonos e aos melhores meios a empregar para resistirem á acção do clima e da localidade, e poderem, ao mesmo tempo, augmentar o seu grau de resistencia.

Os trabalhos de anthropometria, que brevemente serão postos em acção, as cartas de aclimação, as pesquizas demographicas em cada colonia, a mais racional hospitalisação, reformando-se o actual regimen hospitalar, a creação de postos climicos e anthropologicos nas differentes colonias, os novos serviços de hygiene, de desinfecção e de antisepsia, que se criam, veem fornecer um novo e importante material scientifico para sobre elle se determinarem as mais seguras regras e se

divulgarem os conselhos mais uteis sob o ponto de vista da *hygiene*, da *aclimação* e da *colonisação*.

É evidente, de facto, que nos territorios da Guiné portugueza os colonos não se aclimam, e por isso os principios de hygiene, que ali se devem seguir, são muito differentes dos que mais importa applicar, quando se vive, por exemplo, em algumas ilhas de Cabo Verde, nos plan'altos de Mossamedes, em outras regiões coloniaes, onde o branco póde trabalhar, constituir familia e aclimar-se.

Nas zonas agricolas, onde se abrem fazendas, a hygiene a pôr em execução differe tambem da que mais convem adoptar, quando se passa o tempo em trabalhos de gabinete, á sombra.

Nas regiões, em que o microbio das febres palustres se torna mais intenso, a par de uma boa hygiene, é preciso recorrer á medicina preventiva e a todos

os meios, que possam augmentar as forças de resistencia para melhor se triumphar dos accessos das febres e se evitarem as suas terriveis consequencias, como a cachexia.

Todas estas distincções serão determinadas pelos mais rigorosos processos de investigação, tendo em attenção muito especialmente os indigenas, com a sua côr mais ou menos preta, com os seus cabellos crespos e com os seus orgãos já adaptados ao calor, ao tempo, ao trabalho e aos climas, e os colonos que ahi chegam e procuram trabalhar sob o mesmo clima, na mesma localidade e nas mesmas culturas...

Os principios elementares de hygiene colonial servem finalmente de guia e de auxilio aos primeiros immigrantes, e devem ser estudados com o mais rigoroso cuidado, instituindo cada colono *a hygiene* que melhor póde executar sem perder tempo, sem fazer sacrificios, e sem despezas inuteis.

Na sua vida diaria, com os quatro periodos ou quatro phases fundamentaes — o colono deve habituar-se a ser methodico e a pôr em pratica os principios de hygiene que lhe são mais aproveitaveis.

E assim, para nada esquecer, no primeiro periodo, levanta-se um pouco mais cedo e consagra estas primeiras horas á hygiene do corpo, ao arranjo das suas roupas, e ao do quarto em que dorme. Almoça e sae para o trabalho, ou trata das suas occupações, em casa, e veste n'um e n'outro caso as roupas que são mais convenientes. Entra assim no segundo periodo, ou na segunda phase, da vida de cada dia.

Os principios de hygiene, a que mais precisa de attender n'esta segunda phase, dependem do trabalho e das condições em que o faz. São necessarias algumas horas de descanço, quando ha mais calor, e deve aproveitar-se este tempo para alguns serviços mais intimos

e para alguns cuidados hygienicos, a que se não poude attender na primeira phase.

Serve o jantar de limite ao segundo periodo e é n'este que se emprega algumas vezes maior exforço e deve por isso haver descanço antes de se sentar á meza. E quando o jantar termina, fica-se sempre mais bem disposto, comendo sem excesso e bebendo apenas o que é indispensavel.

A vida, n'esta terceira phase, varía segundo se trata de uma casa de commercio, de uma industria ou de uma officina, podendo considerar-se esta phase subdividida em duas partes, uma das quaes geralmente é consagrada á conversação com alguns amigos e a algumas distracções, em que o jogo d'azar infelizmente entra muitas vezes.

As differenças são sempre muito grandes segundo se está n'uma cidade como Loanda ou n'uma fazenda

agricola, no sertão, n'um porto de mar ou n'um interposto commercial, mas o recolher-se mais cedo é vantajoso, porque ninguem póde deixar de dormir as horas mais precisas para o corpo se refazer e os orgãos se avigorarem.

No quarto periodo, ou na quarta phase, em que se passa uma boa terça parte do dia, torna-se absolutamente indispensavel attender aos principios de hygiene que mais se recommendam, por isso que o corpo, inteiramente abandonado das suas faculdades intellectuaes, está mais exposto e carece de mais previdente protecção.

Os principios de hygiene, n'este caso, dizem respeito ás roupas da cama e ao quarto em que se dorme, devendo este ser arranjado de fórma que o colono possa dormir com tranquillidade e respirar o ar mais puro que fôr possivel.

Póde imaginar-se a grandissima difficuldade que offe-

rece a organisação de um livro bem pratico e em que se agrupem os principios de hygiene que mais convenham a cada colono e de que elle possa tirar o mais util proveito, quando se attenta nas variadas condições que se apresentam em cada uma das localidades e dos climas coloniaes — faltando de mais a mais as investigações fundamentaes, as analyses, as medidas, as experiencias, os factos estatisticos homogeneamente reunidos e correspondentes a cada localidade, a cada clima e a cada povoação...

As difficuldades, que se deparam, procurei vencel-as do melhor modo possivel, recorrendo aos relatorios dos nossos medicos coloniaes, que, em geral, apenas se baseiam nas suas observações pessoaes e assim não póde deixar de haver muitas lacunas e muitas imperfeições nos factos pathologicos que se registam.

Os colonos, em todo o caso, encontram n'este livro,

os principios elementares de hygiene a que mais convem attender e em que a sua propria experiencia irá reconhecendo quanto lhes convem não os esquecer.

E logo que se obtenha o material scientifico, baseado nas medidas anthropometricas, nas investigações anthropologicas, nas estatisticas demographicas, prosologicas e necrologicas, nas analyses e nos estudos experimentaes, organisando-se *codigos de hygiene local*, por cada uma das principaes povoações coloniaes — publicarei então os principios de hygiene, de desinfecção e de antisepsia que se tornarem mais necessarios e corrigirei os que agora formulo, *baseado apenas nas observações pessoaes*, minhas e de alguns collegas, que as teem escripto nos seus relatorios officiaes.

PRINCIPIOS ELEMENTARES

DE

HYGIENE COLONIAL

I

Phenomenos atmosphericos que mais conveem conhecer; principaes caracteres das estações, dos climas e das localidades coloniaes; habitações.

Os colonos quando se estabelecem, com o intento de mais larga permanencia, n'uma colonia, que lhes é inteiramente extranha e nas suas influencias inteiramente nova—devem ser cautellosos e ter conhecimento dos principios de hygiene, que mais lhes convem applicar para si, para a sua familia e para a nova sociedade, em que entram ou que se propõem formar.

Os principios de hygiene, porém, a que os colonos mais precisam de attender ou são *geraes*, e tanta importancia teem sob a acção de um clima, na metropole e nas ilhas como em qualquer localidade colonial, ou são *especiaes*, e, n'este caso são determinados:

2

1.º Pela natureza dos *phenomenos atmosphericos* e pela do respectivo *clima*.

2.º Pelas condições, pela posição e pela exposição em que se encontra cada *localidade*.

3.º Pela qualidade, abundancia e intensidade dos *microbios* e dos *parasitas*.

4.º Pelo *estado de civilisação* e pelo grau de *moralidade* de cada povoação.

5.º Pelas industrias que se exercem.

6.º Pela *força de resistencia organica* dos individuos e pela maneira, por que a procuram desenvolver e sustentar.

7.º Pelo modo por que se *educam as creanças*, e se fazem *adaptar ao trabalho*, segundo as suas forças e as suas aptidões.

8.º Pelo *vigor da mocidade*, seu caracter, actividade e superior aperfeiçoamento do seu organismo.

As creanças, os velhos, os valetudinarios, os predispostos para a tisica, os rheumaticos, os cardiacos, os escrophulosos e os que teem vicios organicos hereditarios, devem attender aos principios de hygiene que lhes são indicados, pelas circumstancias em que se acham e não é para estes que eu escrevo este livro.

Occupo-me tão sómente dos colonos, em todo o vigor de sua idade — dos 20 aos 50 annos — e que vão para as colonias para abrirem *fazendas agricolas*, aproveitando-se dos serviços dos indigenas, nas regiões quentes e palustres, ou entregando-se elles mesmos aos trabalhos de campo, nas zonas de colonisação.

São estes os precursores da emigração expontanea e os que mais soffrem, porque desbravam os terrenos, fazem as primeiras culturas, dirigem os primeiros saneamentos e fixam a sua residencia, não nos logares mais apropriados, mas onde se lhes torna preciso acampar, construir uma barraca ou vigiar uma plantação...

Importa, por isso, que cada um dos colonos tenha perfeito conhecimento dos *phenomenos* do *ar* e da *atmosphera*, com as suas *principaes propriedades*; das *localidades* com os seus microbios e parasitas, e com os seus animaes e vegetaes: *das estações e dos climas*, e ainda das *habitações*, que, se por um lado se consideram como recursos sociaes, interessam, por outro, aos colonos, que as habitam, e d'ellas devem tirar todo o partido que fôr possivel, como modificadoras do calor e da humidade e como optimos instrumentos antidepauperativos.

O ar e a atmosphera

Deve ser puro o *ar* no logar, em que trabalhamos e no quarto em que dormimos, porque da sua pureza depende a nossa saude.

O *ar* no logar, em que se trabalha, póde ser-nos prejudicial pelos corpusculos que ahi se levantam, pelos animaculos e miasmas de que elle se torna um vehiculo: e no quarto em que dormimos, vicia-se, se este é mal ventilado, se está atravancado de moveis, se o

temos sem a precisa capacidade, fechado, e conservamos a luz accesa por muito tempo [1].

Os accidentes que se podem manifestar, são devidos não só *á falta de oxygenio* consummido pela luz, mas tambem, e isto em certos casos é o principal, a um veneno, proveniente do ar expirado, e que, quando no mesmo recinto fechado ha exagerado numero de pessoas, se torna mais activo.

Os colonos devem, pois, ter todo o cuidado com o ar do quarto em que dormem, com o do logar em que trabalham e com o do recinto em que se reunem, tanto em relação á sua renovação, evitando as correntes frias, como no que diz respeito á composição do que se respira.

Quando se está em campo livre, inteiramente envolvido pela massa d'ar, que nos cerca, respira-se mais francamente. É á massa d'ar assim em ponto grande que se dá o nome de *atmosphera*, e é n'ella que se contém o ar que circula em todas as direcções, envolve todos os objectos e penetra por toda a parte, dando todo o brilho á localidade, toda a animação aos habitantes e todo o vigor ás plantas e aos animaes, e os colonos por isso mesmo devem prestar-lhe toda a sua attenção.

---

[1] São principios geraes de hygiene, e que eu relembro, porque, por serem banaes, se tornam muitas vezes indifferentes.

O calor

O calor é o principal agente que affecta os colonos, logo á sua chegada ás localidades coloniaes.

Devem, pois, preparar-se para resistirem á sua acção deprimente e para se acautelarem, ao mesmo tempo, de qualquer resfriamento ou de qualquer excesso de calor.

É o que se póde alcançar, recorrendo:
1.º a um vestuario apropriado;
2.º a uma alimentação conveniente e reparadora;
3.º a uma habitação bem disposta e antidepauperativa.
4.º a um trabalho e exercicio bem regulado;
5.º a um attento cuidado com o calor do corpo.

O colono que não póde trabalhar á sombra, o que é obrigado a supportar os raios do sol, o que está em terreno árido ou arborisado, o que dispende forças physicas ou intellectuaes, deve tirar sempre partido dos recursos da localidade e imitar, no que lhe fôr possivel, os colonos mais antigos, e ainda, *n'uma certa proporção,* os indigenas.

Não deve esquecer que os effeitos perniciosos do calor augmentam com a agglomeração dos individuos e com a sua permanencia em logares fechados e de pe-

quena capacidade, muito especialmente se o ar não é renovado com a devida regularidade [1].

Tambem se aggrava o calor nos individuos que se cobrem ou se vestem com excesso, nos soldados em marcha, muito unidos, nas pessoas de vida sedentaria, pouco activa e nas que teem grande exagero nos actos que praticam, correndo, carregando-se, excitando-se ou entregando-se a exercicios violentos.

A acção do calor varía tambem excessivamente segundo a estação, as horas do dia ou da noite, a grande serenidade da atmosphera, etc.

A acção do calor, nas colonias, é *constante* e *sempre intensa*, mas não se oppõe a trabalhos de commercio nem á direcção de quaesquer serviços, nem ás industrias nem mesmo á aclimação...

O calor, só de per si, não é, por certo, uma causa da insalubridade de um logar, quando ahi se residir apenas por alguns annos.

A acção do calor, todavia, pela sua continuidade e intensidade não póde deixar de influir no modo de ser organico de cada colono, e assim deve este fixar muito

[1] Alem da falta do *oxygenio*, de que fallei, e do *veneno* que se fórma com os productos da respiração e da evaporação cutanea, vem *o calor* tornar *mais insalubre* o recinto em que se reune e se accumula muita gente.

bem e applicar todos os principios de hygiene, que o possam collocar em melhores condições de resistencia.

O calor eleva-se especialmente nas habitações, nos logares baixos, em certos valles, e, muitas vezes, em dias nublados. Incommoda tambem em algumas noites.

Os colonos devem, pois, saber que o calor é mais intenso nas povoações do que nas florestas, logares cultivados ou descampados.

Varia, alem d'isso, de umas localidades para as outras segundo a natureza do solo, estado em que este se acha, altura a que se encontra, sua exposição aos ventos, affastamento ou proximidade do mar, etc.

É, de facto, o *calor*, de combinação com *a corrente do ar*, e com *a humidade*, o verdadeiro regulador de *um clima local*, nas colonias.

O *calor humido* é sempre uma causa de doença muito maior do que *o calor secco*.

É este um facto que os colonos devem ter sempre em vista, porque d'elle derivam importantes principios de hygiene de que mais adiante me occuparei.

Temperatura do meio externo [1]

A temperatura, dependendo de variadas causas locaes e geraes, constitue a condição thermica fundamental, um modo de ser do *calor* de um clima, de uma região, ou antes o estado de *equilibrio thermico*, que se estabelece, a cada instante, entre o ar e o solo—sob a acção dos raios solares, dos ventos, do vapor d'agua, das nuvens e da humidade.

A temperatura nas nossas colonias é *sempre* muito elevada, mas ha mezes, em que é mais baixa do que em Lisbôa, o que deve aproveitar-se para se embarcar para ali.

Os colonos devem, pois, saber que em todas as nossas colonias se encontram *climas quentes*, e cumprelhes por isso mesmo entregarem-se ao regimen de vida, que lhes seja mais favoravel, e pôrem em pratica os principios de hygiene que os possam livrar das influencias da temperatura externa.

Para melhor fixar as idéas, chamarei *meio interno*, como está adoptado pelos medicos mais eminentes — ao corpo — e reservarei o de *meio externo* para tudo o que o rodeia, e n'elle póde ter mais ou menos influencia.

[1] Sobre a temperatura do corpo ou do meio interno, vejamse: II, *as funcções do calor natural do corpo*.

O tempo em meteorologia

O tempo abrange o estado do ceu e do ar, e por isso se diz: está *mau tempo*, mas a *temperatura* não está muito elevada; a *temperatura* de Loanda; fez hontem muito *calor*; o *tempo* mudou; a *temperatura* baixa; o *tempo* está chuvoso. Póde tomar-se por *estação*, e assim diz-se: no *tempo* das chuvas.

O *tempo* representa, pois, um estado e não uma funcção, e por isso apenas lembro esta palavra, de uso variadissimo, para que os colonos tenham uma noção bem clara da sua significação e das suas relações com *os phenomenos atmosphericos*.

As nuvens

As nuvens são *meios protectores* do homem como as habitações, como as roupas, como a pelle, e, se a acção de um individuo, isoladamente, não póde modifical-as, já assim não acontece a uma collectividade, que se constitua em colonia e precise occupar uma localidade e transformar o seu clima por meio de grandes plantações, ou da devastação de florestas para as culturas, ou de largas irrigações, de canaes, etc.

Servem as nuvens para distinguir as duas estações que mais dominam nas colonias mais proximas ao Equador, como são as de Ajudá, S. Thomé e Principe e os

territorios septentrionaes de Angola e de Moçambique.

Na *estação das chuvas* apresentam-se as nuvens de contornos bem definidos, grossas, alternando com nimbus carregados, que produzem as grandes cargas de chuva.

Na *estação secca* desapparecem as nuvens grossas, e a atmosphera offerece muitas vezes uma côr pardacenta, o que é devido, em parte, ao fumo das grandes queimadas que se fazem n'esta quadra do anno. É a época ou o tempo dos nevoeiros ou cacimbos.

Raios do sol

É o sol que, pelos seus raios, dá luz á terra, produz o calor e faz desenvolver a vida. Ora estando cada uma das colonias mais expostas ao sol do que a metropole, e passando este duas vezes perpendicularmente sobre a cabeça dos habitantes, de modo que, ao meio dia, cada individuo não faz sombra — póde imaginar-se a força da vegetação que se apresenta em cada uma d'ellas, a rapidez da maturação dos fructos e a alta temperatura que ali deve sentir-se de dia e de noite.

A exposição directa aos raios do sol, sem resguardo algum, constitue um dos perigos mais graves, a que se sujeita o colono indifferente ás recommendações hygienicas.

E não deve por isso esquecer-se do risco a que se expõe, parando ao sol e tendo a cabeça coberta de modo a não deixar circular o ar.

São mais lamentaveis quanto mais facilmente se podem evitar os effeitos dos raios do sol, cuja gravidade toca o extremo se qualquer individuo, embriagado, se deita ao sol.

É victima fatal de uma dupla apoplexia—a do vinho e a do calor.

A temperatura, o calor e os raios do sol ligam-se na sua causa, na sua natureza intima, mas produzem no individuo effeitos mais rapidos, mais intensos e variados, segundo as condições em que operam.

A luz

Assim como o sol domina, em qualquer das nossas colonias, em toda a sua força, assim a luz ahi se apresenta mais viva, e dá ao mundo vegetal tal vigor e aspecto que não se encontram em nenhuma zona da terra extra-tropical.

É um facto, já sanccionado na pratica, que o crescimento, a côr e a abundancia da vegetação, em qualquer localidade, é proporcional á quantidade de luz, que ella recebe.

Differentes causas a fazem augmentar, devendo memorar-se as reverberações do solo—especialmente quando é desprovido de vegetação ou formado de areias, como o da cidade de Loanda—a dos muros, calçadas e paredes das habitações.

Póde imaginar-se, pois, a intensidade da luz que, em cada colonia, banha um individuo, e a sua prejudicial acção sobre os orgãos da visão se não houver os precisos cuidados hygienicos, como em logar competente indicarei.

Dia e noite

É a luz que dá origem ao dia assim como a sua ausencia—pela rotação da terra—fórma a noite ou a treva. Entre o dia e a noite ha um periodo de transição, a que se chama crepusculo, e entre a noite e o dia outro que se denomina aurora.

Ambos estes phenomenos—tão decantados pelos poetas nas regiões temperadas ou extra-tropicaes—são quasi nullos nas colonias juxta-equatoriaes e bem pouco sensiveis nas tropicaes. Os dias são, ali, quasi eguaes ás noites, e este modo da distribuição da luz e da treva, é um dos caracteristicos mais profundos dos climas intertropicaes—de que fazem parte integrante todas as colonias portuguezas.

As horas de trabalho e de descanço devem, portanto, variar não só em relação ás horas mais quentes do

dia, mas tambem ao modo de aproveitar as noites, para o que ha principios de hygiene de que, em logar opportuno, me occuparei.

A pressão atmospherica

Muda a pressão atmospherica, segundo se vive nos plan'altos, nos valles ou nas povoações proximas ao mar. Os colonos devem, pois, escolher os logares, mais altos ou mais baixos segundo o estado da sua saude e da sua robustez.

Nos plan'altos, e ainda mesmo nos semi-plan'altos, como Malange, Bihé e Chella, a pressão, vapor d'agua, temperatura e outros phenomenos atmosphericos, modificam-se em larga escala e dão novas fórmas aos vegetaes e a toda a vida local.

O vento

O vento, como primeiro agente da salubridade local, tem grande influencia no estado geral dos individuos.

Os seus effeitos não são constantes, como os do calor, que domina de dia e de noite, estimulando sem treguas e produzindo abundantes suores, sempre salutares quando nada os perturba, mas causa de muitas doenças se uma corrente de ar, bastante fresca, os faz supprimir.

Deve ter-se em muita attenção, procurando aproveitar-lhe as vantagens e evitar-lhe os graves inconvenientes.

Recorre-se ainda ao vestuario, e, por este artificio, póde collocar-se o organismo em circumstancias de bem corrigir os effeitos do vento, que varia segundo muitas condições, que só localmente podem ser conhecidas.

Torna-se muitas vezes incommodo por causa do pó que levanta e dos elementos morbidos que arrasta.

Torna-se tambem mais ou menos puro, mais ou menos secco, mais ou menos insalubre, segundo a natureza das localidades sobre que passa.

Produz resfriamentos gravissimos, influe na evaporação, aproveita-se em muitas industrias, toma caractéres especiaes, o que lhe acarreta diversas denominações, e adquire, alèm d'isso, tanta força que derruba, prejudica e aniquilla os trabalhos de muitos annos!

Vapor d'agua

Forma-se *o vapor d'agua* à superficie dos mares, rios, lagos e nascentes, por effeito dos raios solares. Espalha-se pela atmosphera, e n'ella exerce a mais prodigiosa acção tanto em relação *aos climas* como no que diz respeito *ás producções*.

É *o vapor d'agua* que tranporta dos mares, para os

continentes, o calor e a humidade: é d'elle que resultam as nuvens, as chuvas e os nevoeiros. É elle ainda a origem da *corrente aquosa* que torna a vida possivel nas differentes colonias que possuimos no ultramar.

O vapor d'agua é uma das principaes causas determinantes da *anemia*, que sempre se declara, quando não se empregam os meios mais adequados para se lhe resistir.

É tambem *o vapor d'agua* uma das causas que torna mais ou menos difficil a aclimação dos colonos e a dos immigrantes.

É muito importante a influencia do vapor d'agua no organismo, e, quando se passa, quasi sem transição, de qualquer localidade da metropole para alguma das nossas colonias, deve attender-se a este factor do clima. Os colonos que partem da Madeira, do Algarve ou dos Açores, encontram-se sempre em circumstancias mais favoraveis para reagirem contra os primeiros ataques dos climas coloniaes.

A radiação solar e o radiamento terrestre

O sol emitte os seus raios, de dia, e o solo, pelo seu radiamento, transmitte, a seu turno, uma parte dos raios solares recebidos. É o que fórma a corrente thermica de cada clima colonial.

A humidade e os nevoeiros

A humidade é uma das causas mais graves de insalubridade em muitas localidades coloniaes, e os processos mais efficazes para se lhe attenuarem os effeitos exigem cuidados muito attentos, especialmente depois de grandes chuvas e de nevoeiros ou cacimbos demorados e intensos.

Os processos hygienicos, de mais facil execução, consistem na limpeza dos quartos e das repartições, na exposição ao sol, e mesmo ao ar secco, de roupas e de provisões, nos cuidados individuaes, e, sobretudo, na ventilação convenientemente estabelecida em todas as casas de habitação.

Os nevoeiros, nas suas camadas mais proximas ao terreno, offerecem as melhores condições para o microbio das febres se desenvolver, e é esta uma indicação fundamental para se escolher *a localidade* em que se acampa, dar a disposição mais conveniente *á habitação* e recorrer aos meios pessoaes, que façam augmentar a resistencia organica de cada colono.

As chuvas

As chuvas, sem que a sua agua se accumule sobre o terreno, não são causa das febres palustres, nem mesmo que ellas nos molhem. As doenças que ellas

produzem são determinadas por se ter conservado a roupa molhada sobre o corpo, quando ellas fazem a dranagem de uma atmosphera, que cobre grande extensão de superficie pantanosa, ou quando, por falta de escoamento, se ajuntam e formam differentes pantanos.

As chuvas estão subordinadas ás estações do anno, que, em todas as nossas colonias se reduzem a duas bem caracterisadas nas mais proximas do equador, e a duas, com modificações mais ou menos bem definidas, nas que ficam mais perto de cada um dos tropicos.

Nunca se deve beber a *agua das chuvas* sem a filtrar, exactamente como a das aguas correntes.

A insalubridade de uma localidade diminuirá sempre tanto mais quanto mais abundante e mais *pura* fôr a agua de que se servirem os seus habitantes.

Electricidade

O operario, o trabalhador, o soldado e o viandante, que se encontram em qualquer descampado, em viagem ou em trabalhos de campo, não devem procurar abrigo debaixo de arvores isoladas e de alto porte, muito especialmente do baobá ou imbondeiro, que a experiencia mostra ser uma arvore de maior attracção para as faiscas electricas.

Ozone e antazone

Um d'estes productos é um estado particular do oxygenio da atmosphera, devido á acção da electricidade e o outro é um peroxydo d'hydrogenio, que se reputa o agente que apressa a decomposição das materias organicas em putrefacção.

As localidades

As localidades são mais ou menos insalubres segundo a sua altura, a superficie mais ou menos extensa, a exposição, aridez, humidade, seccura, fórma do relevo, dranagem natural, culturas, condições lacustres, fertilidade, potencia vegetativa, posição cosmica, disposição geographica e natureza do respectivo terreno.

A localidade é, na verdade, o agente a que se deve attender com mais rigor, muito especialmente quando se trata da applicação dos principios de hygiene em logares *humidos, palustres, baixos, fortemente productivos*.

Muito facilmente se reconhece que a localidade é o principal factor de um clima, quando se procura apreciar a sua influencia no homem.

As localidades, por exemplo, na provincia da Guiné

portugueza, pelos rios e braços de mar que as retalham, pelas pequenas elevações do solo que as caraterisam, pela proximidade da agua do mar, são muito proprias para *explorações agricolas*, para largo commercio com os indigenas, mas não servem, por emquanto, para a fundação de *colonias* de população européa ou de emigração.

Algumas ilhas de Cabo Verde, a ilha de S. Thomé, apezar de estar collocada quasi debaixo do equador, e largos territorios da provincia de Angola, offerecem deliciosos climas, prolongada primavera e logares bem adequados ao desenvolvimento de colonias agricolas e ás de emigração.

Na provincia de Angola ha largos tractos de terreno, em que os europeus podem trabalhar nas mesmas condições em que o fazem na terra da sua naturalidade. Lembro em primeiro logar os plan'altos de Mossamedes.

Na provincia de Moçambique formam as terras de *Gaza, Manica, Zumbo*, pela altitude a que se levantam, climas proprios para os colonos se aclimarem em boas condições.

Uma localidade será sempre tanto mais salubre quanto maior fôr a sua altitude, e mais bem definidos e de melhor corrente se apresentarem os rios, ribeiros e nascentes que lhe caracterisam a rede hydrographica.

A altitude, só de per si, não é um isolador do mi-

crobio da febre palustre, pois que este, qualquer que seja a altitude, gera-se logo que o *terreno, a humidade e o calor* lhe sejam favoraveis.

Nas localidades baixas, em que as aguas estagnam, formam-se pantanos e superficies mais ou menos encharcadas, e é em roda d'estas, que o microbio se manifesta com mais actividade e fórma assim *a zona microbiana mais perigosa*. Esta mesma zona se nos depara a differentes altitudes, se n'ellas se derem as condições de cultura favoraveis ao microbio.

Deve sempre haver, n'uma colonia, abundancia de agua corrente, boas terras para cultivar, boas madeiras de construcção e facilidade de communicações com os portos maritimos. Devem escolher-se tambem as plantações cujos productos tenham mais procura e não exijam grande dispendio de capital.

Micro-organismos do ar, differentes corpusculos e gazes

As materias organicas, que se accumulam e entram em decomposição, certas industrias locaes, os proprios individuos, quando se agrupam e permanecem n'uma dada localidade, os animaes que ahi habitam, produzem gazes e impurezas, que, em algumas povoações coloniaes, se ajuntam com os micro-organismos geradores das doenças chamadas palustres, e formam assim *um fóco de doenças*, em que se torna difficil viver por muito tempo.

Os animaes e os vegetaes

Os animaes e vegetaes, em cada uma das nossas colonias, apresentam formas e aspectos muito differentes em relação aos que se encontram sob a acção dos climas em Portugal e nas ilhas.

Os colonos e immigrantes não teem apenas a precaver-se contra o ataque dos animaes selvagens, nem são estes que lhes causam mais prejuizo.

São os parasitas de origem animal, como a pulga em Angola e em S. Thomé, o salalé ou formiga branca, os mosquitos e as melgas os que mais atormentam os colonos.

São enormes os estragos, que causa o salalé, e para se lhes evitarem os seus perniciosos effeitos darei, no logar mais opportuno, as indicações mais apropriadas.

Os vegetaes, em geral, não são, por si mesmos, uma causa de insalubridade, e servem muitos d'elles não só para mostrarem os logares em que grassa com mais intensidade o microbio das febres palustres, mas tambem para se applicarem no saneamento das localidades palustres.

Os colonos devem, pois, prestar toda a sua attenção aos animaes e vegetaes que vivem na colonia em que se elles estabelecem.

As estações e os climas

As estações, sob cuja influencia trabalham os nossos operarios, artistas e agricultores, não são eguaes ás que se observam nas nossas colonias, e, por esta rasão, não póde ser egual tambem o modo de viver, de trabalhar, de vestir, de comer e de agricultar.

É necessario, pois, que os colonos ao sairem do bello clima de Portugal — o melhor do mundo — para as nossas colonias, façam idéa da terra e do clima para onde vão, das estações que ahi se mostram e do melhor modo de ahi permanecerem, attenuando o mais possivel as influencias exteriores que os cercam.

Basta para isso que sejam cautelosos, especialmente quando se approxima a *estação das grandes chuvas*, dos grandes calores e das grandes descargas electricas.

As chuvas alternam com um sol ardentissimo, as noites são frescas e humidas, e ás vezes *relativamente frias*.

A electricidade, na sua maior accumulação, manifesta-se n'esta quadra com a maxima intensidade, que naturalmente póde attingir sobre a terra.

A temperatura e a humidade, os dois factores dominantes, estimulam o organismo e perturbam-n'o.

As emanações telluricas augmentam; as causas das doenças activam-se e tudo se exaggera em climas tão extremos.

Gosará sempre melhor saude quem souber, por meio de um vestuario apropriado, minorar a temperatura do ambiente, corrigir os ardores do sol e reagir contra a frescura e humidade das noites.

Resistirá com mais vantagem tanto á acção thermica perturbadora, como ás influencias telluricas, quem, a par d'uma alimentação bem regulada, tomar com a devida pontualidade o sulphato de quinina, que deve usar-se á vontade e com a mais completa confiança.

Chega, porém, *a estação secca*, e, embora não appareça o *inverno* para dar tonicidade ao organismo, embora não se patenteie tambem a primavera—modificam-se todavia as forças cosmicas extremas e o organismo encontra bastante tranquillidade.

É na *estação secca* que os europeus passam melhor e que o baobá ou imbondeiro perde as folhas. Podem fazer-se então largas viagens, percorrer os terrenos, caçar, etc.

As estações apresentam algumas modificações, segundo as colonias ficam mais proximas dos tropicos ou do equador, em regiões plan'alticas, em ilhas ou no centro do continente. Em todas, porém, a temperatura, a humidade e a tensão do vapor são os factores de cada clima a que mais se deve attender.

Falta, de facto, nas nossas colonias, a estação de inverno, como a temos em Portugal, e como a *temperatura o calor* são sempre muito elevados, os climas que correspondem ás localidades differem muito d'aquelles em que nasceram e se criaram.

Cada colonia, porém, tem o seu clima especial, sob o ponto de vista da temperatura e da posição em que está, e á qual corresponde sempre um determinado arvoredo e certas producções vegetaes que não se podem reproduzir em qualquer outra parte, embora ali possam introduzir-se e mesmo aclimar-se.

As bananeiras, por exemplo, as palmeiras, que se cultivam em alguns jardins em Portugal, tambem não dão fructo nos plan'altos coloniaes, o que desde já nos mostra que uns e outros climas são muito semelhantes.

Pelas culturas e pelo arvoredo, em geral, pódem os colonos distinguir os climas e as estações.

Os mangues, por exemplo, só florescem á margem dos rios até onde chegue a maré.

O imbondeiro occupa tambem uma região entre a costa e os plann'altos, desapparecendo sempre de 1:200 metros para cima.

As arvores da quina, ao contrario, sómente se desenvolvem nos plan'altos que lhes offerecem as ilhas de Cabo-Verde, a de S. Thomé e outras regiões montanhosas de Angola, Moçambique e Timor.

As habitações

Cada habitação é, por assim dizer, uma especie de vestuario de que os homens se servem para melhor resistirem sob a acção do meio em que se encontram . . .

A proposito da *habitação* devo lembrar que a pelle, que nos cinge o corpo, é o nosso primeiro vestuario. Deve cuidar-se d'ella como se cuida das roupas que a cobrem.

A habitação. é, sem duvida, um terceiro *vestuario* tão digno de attenção como a pelle e como as roupas.

Não são precisos grandes sacrificios para se executar tudo o que póde beneficiar a *pelle*, a *roupa* e a *habitação;* é necessario apenas boa vontade.

O ar, que tudo impregna e que é o vehiculo de milhares de corpusculos, da humidade, de vapores e de gazes deleterios, irrita a pelle pelo contacto, produz o bolor das roupas e dos objectos, perturba a respiração, levando á corrente circulatoria venenos de toda a ordem e fazendo depositos insalubres nas paredes, vãos e anfroctuosidades dos quartos e das habitações.

E d'aqui se deprehende a extrema necessidade de se fazer sempre a mais completa limpeza da pelle, das roupas e das casas, em que se habita, e, muito espe-

cialmente, do quarto em que se dorme ou da barraca em que se pernoita.

Não deve ser indifferente a escolha do logar para se armar a barraca ou construir a cubata, embora apenas alli se esteja algum tempo, mas quando se deseja demorar por annos successivos, constituir familia e fundar uma colonia, as habitações precisam de ser subordinadas ás exigencias da localidade e ás do respectivo clima.

Não deve cercar-se a habitação de jardins nem consentir-se terra movel em derredor. Deve, pelo contrario, cobrir-se de espessa relva todo o terreno adjacente, muito especialmente se a localidade *é palustre*.

Ha toda a vantagem em se fazer a habitação sobre esteios de madeira, a 2 metros de altura, pelo menos, assim como em se empregar a ventilação o mais alta que fôr possivel, quando se está n'um logar, em que o microbio malariano se apresenta em toda a sua intensidade — na zona microbiana mais perigosa e que é constituida, como já disse, pelos terrenos que ficam a descoberto em roda das aguas encharcadas.

Limito-me, em tudo o que deixo exposto, aos traços geraes dos climas e das localidades — *meio externo* — nas suas relações mais intimas com a vida dos colonos, e assim mais facilmente pódem elles comprehender os principios elementares de hygiene colonial de que me occuparei n'outra parte d'este trabalho.

II

Os colonos, em geral, seu organismo, orgãos e funcções; perturbações por que passam sem constituirem doença.

Os colonos, em geral

Os colonos, depois de chegarem ás localidades, a que se destinam, não devem cuidar de abstrações, nem entreter-se com theorias. Devem confiar no trabalho, que é o supremo recurso que teem para se collocarem em circumstancias favoraveis ás suas aspirações.

Mas esse trabalho precisa de ser bem regulado, e, sobretudo, perfeitamente proporcional ás forças de cada individuo, ao estado do seu organismo e ás influencias que o rodeiam.

Os colonos, na verdade, para executarem com verdadeira confiança, os principios de uma boa hygiene colonial e mesmo para applicarem, sem receio algum, os remedios mais urgentes, devem conhecer as *modificações ou perturbações physiologicas* por que passam com a mudança da terra da sua naturalidade para um paiz

extremo (colonial) a que os seus orgãos e funcções (respiração, digestão, etc.) não estão habituados.

E assim os colonos devem tomar em muita consideração, por um lado, a digestão e a respiração, a que devem juntar algumas noções do machinismo da circulação—e, por outro lado, as secreções ou funcções eliminadoras, cujos productos (urinas, etc.) podem mostrar, pela simples inspecção, a facilidade e a perfeição com que se vae executando o trabalho da nutrição, sustentando a saude e o desenvolvimento do calor natural do corpo mais apropriado para todas as manifestações da actividade humana.

Os colonos não devem certamente preoccupar-se com quaesquer perturbações, *julgando-se sempre em risco de vida ou predispostos para as doenças*. Haveria n'isto inconvenientes tão prejudiciaes á saude como os ha tambem na indifferença por todos os actos do organismo e pelas influencias externas que mais ou menos nos podem impressionar.

Em tudo se deve conservar o meio termo, convencidos de que nascemos para trabalhar e para viver, e que a vida se prolongará tanto mais quanto mais regular fôr o trabalho.

Para dentro dos tropicos—mais do que em qualquer outra parte do mundo—quem não trabalha, definha-se, morre em pouco tempo.

E a saude, que é a nossa suprema aspiração de to-

dos os dias, será a mais appetecida recompensa de todos os nossos esforços, e manter se-ha sempre tanto mais perfeita quanto melhor nos soubermos dirigir, transformar e progredir.

Os anemicos, os que padecem dos intestinos, os cardiacos, os tuberculosos, os mal conformados, os valetudinarios, os inexperientes, os pouco soffredores,—as crianças, os de incapacidade physica, moral e intellectual, não devem tomar parte nos primeiros trabalhos agricolas nas nossas colonias.

Os primeiros colonos, quando se trata de largos arroteamentos, precisam de estar em boa edade e de gosarem de boa saude.

Devem, pois, fazer idéa bem clara dos seus orgãos e das funcções, que lhes correspondem e terem ainda firmeza de caracter para saberem resistir *a todos os excessos* e para trabalharem sem receio.

Se cançam quando sobem, se teem tosse antiga e rebelde, se deitam sangue pela boca, se padecem do estomago, alimentando-se mal, se teem insomnias repetidas, se soffrem de rheumatismo, e se, finalmente, não teem saude regular nem a robustez conveniente, não devem pensar em se fazerem agricultores ou industriaes sob a acção dos climas, que, além da temperatura elevada, são infectados pelos microbios malarianos, cuja absorpção produz doenças que incommodam e enfraquecem o organismo.

A falta de appetite, que se manifesta logo nos primeiros dias, a digestão mais demorada, o seccar da boca, a perturbação da funcção hepatica e salivar e outras não menos importantes, quasi indifferentes em Portugal, devem ser consideradas nas colonias como perturbações da aclimação.

— *O trabalho* e *o exercicio physico, a alimentação* e o *vestuario* auxiliam os orgãos, as funcções e todo o desenvolvimento do nosso corpo, e, quando applicados com sciencia e com vontade, transformam e apuram o organismo, as forças, as aptidões e a felicidade.

E todo o colono, por isso mesmo, achando-se no vigor da idade, estando acostumado a certo e determinado trabalho, tem os seus orgãos já formados n'este sentido, as funcções que lhes corresponde já reguladas tambem; assim como sob a acção d'esse mesmo trabalho—comia, vestia, descançava—adquirindo habitos e aptidões, que não pode nem deve perder de repente, nem substituil-os desde logo por outros...

Os novos climas e as novas localidades, porém, com o seu modo de ser especial, não podem deixar de produzir alguma perturbação, a que o colono deve ir attendendo a pouco e pouco, recorrendo aos principios de hygiene que lhes recommendo, tendo em vista as suas qualidades physicas e moraes e as condições do novo clima e da nova localidade...

Tem, pois, cada colono que saber luctar, por um lado, contra o calor, humidade, tensão do vapor e mais in-

fluencias do clima, e, por outro, contra os parasitas e contra os microbios, que, nas nossas colonias, dão origem a doenças locaes, para que não ha adaptação possivel.

Mas antes de se lhes manifestar as anemias produzidas pelo calor e pelas febres palustres agudas, apparecem perturbações mais ou menos incommodas, e que são devidas ás novas condições, em que se encontram e ás modificações, que se vão apresentando...

Os colonos devem, adquirir, portanto, algumas noções a respeito das principaes funcções e dos orgãos que as desempenham, afim de que possam distinguir as perturbações que muitas vezes sentem, sem, comtudo, se declarar doença alguma.

Orgãos e funcções da digestão

A digestão realisa-se n'um dos apparelhos que mais se perturba, sob a acção d'um clima quente e palustre.

As funcções que se observam no apparelho digestivo e a que mais importa attender, são as seguintes:

—Bocca. N'esta cavidade faz-se a *mastigação* e a *insalivação*; é alli tambem que se realisa a *gostação* e que se sente o *appetite* para os alimentos; é alli tambem que se *articulam* as palavras que pronunciamos.

Produz-se na bocca a *saliva*, sem a qual se torna impossivel mastigar bem e facilitar assim a digestão estomacal. A boa articulação das palavras depende tambem do bom funccionamento das glandulas salivares.

—*Lingua*[1]. É um dos orgãos mais importantes não só nos actos da vida vegetativa, mas tambem nos da vida social. E assim é na lingua que está o sentido do gosto e é na lingua tambem que se localisa a mais fina, mais delicada e mais sensivel impressão tactil. É um dos orgãos essenciaes da mastigação e serve para — pelos seus rapidos movimentos, interceptando ou modificando a corrente de ar, que sae do pulmão — formar as chamadas articulações das palavras ou as consoantes do alphabeto, que correspondem ao nosso clima ou antes ao nosso meio interno e externo.

Cada uma das partes, que formam a bocca, estão sujeitas a muitas perturbações e a graves doenças, que se podem evitar ou modificar, empregando a hygiene com a devida regularidade[2].

---

[1] Os indigenas, como tive occasião de observar, raspam a lingua sempre que lhes encontram a menor parcella de saburras ou de impurezas. Se esta simples operação se faz, e a lingua fica com a sua côr natural, é porque o estomago funcciona bem.

[2] A boa hygiene do tubo digestivo depende muito principalmente do regimen alimentar, de que me occupo n'outra parte d'este trabalho.

—*Dentes.* São os dentes os principaes orgãos da masticação e os auxiliares mais importantes da digestão.

São ao todo 32, ficando 16 na maxilla superior e 16 na inferior; sendo 12 grandes molares: 6 por cada maxilla; 8 pequenos molares: 4 de cima e 4 de baixo; 4 incisivos: 2 n'uma e 2 n'outra, e finalmente 8 incisivos, na frente: 4 em cada uma.

Estão sugeitos os dentes a differentes doenças. e tornam-se a séde de muitos microbios, quando não se cuida d'elles com devida attenção.

A sua falta dá origem a rebeldes dyspepsias, que veem muitas vezes aggravar as digestões e com ellas muitas doenças endemicas...

Os colonos devem. pois, prestar todos os cuidados aos dentes, tendo a certeza de que concorrem assim para conservar a saude...

—Pharynge. Os alimentos depois de se sujeitarem á masticação e á insalivação—no que ha o mais vivo prazer quando se tem boa saude—são levados á abertura posterior da bocca, e faz-se a passagem do bolo alimentar, da bocca para o esophago, isto é, realisa-se a *deglutição.* Qualquer perturbação difficulta esta passagem e deve prestar-se sempre todo o cuidado a esta importantissima funcção, evitando-se o rir e o fallar, n'este momento.

—Esophago. É este o canal que dá passagem aos

alimentos da pharynge para o estomago, á proporção que se vão mastigando e insalivando.

— Estomago. É a cavidade, onde se realisa a digestão dos alimentos sob a acção do succo *gastrico*, como na bocca se faz sob a acção da *saliva*. Forma-se aqui, de todos os alimentos, o bolo alimentar, a que se dá o nome de chymo.

— Pyloro. É uma especie de valvula, que serve para fragmentar o bolo estomacal, na sua passagem para o intestino delgado, onde se vae encontrando com o *succo pancreatico*, que auxilia a digestão intestinal e se vae transformando e desdobrando na parte do bolo alimentar que é absorvida, auxiliada pela *bilis*, e parte que vae sendo arrastada vagarosamente para que melhor se faça a absorpção.

— Intestino grosso. É o canal que serve para se completar a absorpção e a digestão, seguindo o bolo alimentar até quasi á sua primeira metade. Na outra parte d'este canal reunem-se os restos da digestão, destinados a serem expulsos para o exterior.

Todos os orgãos do tubo digestivo, ou canal alimentar, exercem as suas funcções mais ou menos facilmente, segundo o estado organico em que se acham, e que depende, por um lado, da saude dos paes e da familia, povo ou raça a que esta pertencem, e, por outro, da natureza dos alimentos de que se faz uso desde creança.

Os colonos, pois, que vivem em Portugal, na costa maritima ou nas margens dos rios; nos plan'altos; ao norte, ou nas terras do Sul; na Ilha da Madeira ou nas Ilhas dos Açores, teem os seus orgãos adaptados ao *seu meio externo*, e nada soffrem se as suas migrações se fazem para localidades, em que as condições de vida são semelhantes áquellas a que teem estado sujeitos.

Deparam-se essas localidades, nas nossas colonias, nas terras altas de Mossamedes, em Angola, nas das Ilhas de Cabo Verde, nas de S. Thomé, nas terras de Gaza, Manica e Zumbo, em Moçambique, e nos alto-planos da ilha de Timor.

Nos deltas e valles dos rios, nas zonas maritimas e nas terras de alluvião, em cada uma das colonias, encontram os colonos terras fertilissimas para cultivarem, mas ahi, além das influencias do calor, do vapor d'agua e da humidade, estão sujeitos a absorverem — com o ar que respiram, com as aguas que bebem e com os alimentos que comem — os microbios, que geram as doenças *denominadas palustres*. Podem estes ser destruidos pelo sulphato de quinino, que os mata dentro do proprio organismo, ou pelo saneamento da localidade ou pelos processos de isolamento mais appropriado, especialmente se a área microbiana está bem conhecida e determinada.

O excesso do calor faz desapparecer o appetite; o trabalho digestivo é mais lento e as funcções

secretoras [1] intestinaes ou digestivas mais irregulares.

A saliva torna-se mais espessa, as mucosas da bocca seccam, a sede augmenta e as perturbações digestivas (incommodos) e as pathologicas (doenças) não se farão esperar, se não houver rigorosa hygiene.

O estomago e os intestinos fatigam-se sob a acção dos novos estimulos, entre os quaes se apresenta *o do microbio,* de preferencia mesmo ao de temperatura — SEMPRE humida e muitas vezes elevada.

Os colonos, logo á chegada, sobre-excitados, comem com vontade, appellando mesmo para os prazeres da meza, para os condimentos e para alimentos que muitas vezes prejudicam a digestão.

No fim de algum tempo, porém, a tendencia para as bebidas impera, e bebe-se então com avidez, julgando assim satisfazer a uma extrema necessidade que, em geral, explicam pela extraordinaria abundancia do suor.

Deve evitar-se, todavia, o excesso das bebidas prin-

---

[1] As secreções propriamente digestivas produzem: — SALIVA, SUCCO GASTRICO, BILIS, SUCCO PANCREATICO E SUCCO INTESTINAL.

A saliva favorece, além da digestão, a hygiene da bocca, e protege as mucosas. É tambem expulsora, e auxiliar da masticação e da deglutição.

cipalmente alcoolicas, acidulas e frias, assim como o exclusivismo alimentar, querendo imitar, ás cegas, a alimentação dos indigenas[1]. Os colonos devem, pelo contrario, regular-se pelos seus habitos e pelas suas necessidades organicas bem reconhecidas e bem experimentadas.

A digestão actua directamente sobre os alimentos, que antes de serem introduzidos no tubo digestivo, devem sujeitar-se a uma boa operação culinaria e a uma perfeita mastigação.

A operação culinaria exige boa agua, fogo sufficiente, condimentos precisos e temperos mais indispensaveis, evitando o abuso das pimentas.

Tambem deixam muitas vezes de regularem a quantidade e a qualidade dos alimentos, e não falta mesmo quem prefira subtrair-se á despeza da alimentação para dispôr de alguns recursos mais e applical-os ás diversões affectivas sem se lembrarem de que enfraquecem o organismo e fornecem aos filhos, que tanto amam,

---

[1] As tribus africanas, segundo as informações dos exploradores, são *vegetarinas* (alimentos só de vegetaes) na sua maioria, faltando-lhes assim a gordura.

É este, por certo, um meio de adquirir melhor resistencia pathologica, mas perde-se a actividade organica e adquire-se inaptidão para concepções intellectuaes e para trabalhos phisicos muito intensos. A carne de vacca, fresca, é portanto um dos alimentos de que se deve fazer uso natural e muito regular.

um capital organico deficiente, muitas vezes deteriorado e já eivado, infelizmente, de elementos morbidos que apressam os dias de vida e prejudicam extraordinariamente a collectividade.

A alimentação facilita, pois, os principaes actos da aclimação, simplifica o aclimamento, e regularisa, em grande parte, as funcções digestivas, de onde irrompem as doenças mais violentas, quando se desprezam as indicações hygienicas.

Podem apparecer muitas doenças e perturbações, mas, emquanto O ESTOMAGO FUNCCIONAR BEM, todas as outras funcções e todos os outros orgãos tendem a melhorar e cedem mais facilmente ás applicações hygienicas ou therapeuticas (resguardos e remedios).

O estomago deve, pois, servir de thermometro regulador da aclimação, e os colonos, tendo em muita attenção os habitos adquiridos, irão resistindo Á SEDE, que se lhes impõe, e AO FASTIO, que frequentemente se declara, não por causa de doenças, mas pela acção do novo meio, que não exige uma alimentação tão forte como a dos paizes frios ou temperados.

A facilidade e a regularidade das evacuações alvinas devem sustentar-se sempre, procurando corrigir-se, desde o começo, *a diarrhéa e a dysenteria, a hepatite e a ictericia,* compenetrando-se os colonos de que a medicina preventiva e a hygiene prestam valiosissimos serviços n'estas doenças e em todas as perturbações das vias digestivas.

O figado, assim como o baço, e correlativamente todo o abdomen augmenta de volume, e o ventre, em geral, adquire mais largas dimensões, tornando-se os individuos obesos, o que nunca deve attribuir-se ao uso do *quinino*.

Orgãos e funcções da secreção biliar

A bilis é segregada e levada ao intestino por um apparelho, que sob a acção dos climas, em que vivia cada colono, lhe passa despercebido de todo, mas já assim não acontece quando elle passa a viver em qualquer das colonias, e por isso devem saber qual a posição do figado e as suas relações mais faceis com os outros orgãos.

O apparelho biliar compõe-se do figado, da vesicula do fel, do canal hepatico e cystico, que formam o canal choledoque, bem como das respectivas veias e arterias.

Reconhece-se a sua posição, marcando a 7.ª costella direita, por baixo da qual fica o figado. No seu estado natural, não passa para baixo do rebordo da ultima costella, do lado direito. E assim é muito facil, apreciar se elle está hyperthrophiado, ou não.

O figado está em contacto mediato com a pleura e com o pulmão direito.

Segrega-se no figado a bilis que sae pelo canal hepatico e canal choledoque, que se lhe segue e a leva,

na occasião da digestão, ao intestino delgado, não muito longe da communicação do estomago com o intestino, e quando a digestão termina passa então pelo canal cystico á vesicula do fel, e d'ali, na occasião opportuna, sae pelo canal cystico, por onde entrou, e vae passar no canal choledoque—que é commum aos dois—hepatico e cystico—para o intestino.

O figado alem de segregar a bilis serve para a producção do assucar, que não passa ao intestino como a bilis, mas directamente ao sangue, que vae correndo na veia cava inferior e ali é levado pelas veias hepaticas.

Torna-se este apparelho a séde de muitas doenças de que os colonos devem ter um noção bem clara, e melhor apreciem assim a salutar influencia de uma regular hygiene, de que no logar competente me hei de occupar.

Sob a influencia de uma temperatura sempre elevada, o figado augmenta a sua actividade, e a bilis é muitas vezes levada ao estomago, produzindo vomitos e saburras ou indutos caracteristicos, que se patenteiam especialmente de manhã.

As congestões physiologicas do figado, sob a acção de um clima quente, são mais frequentes do que as inflammações, o que é preciso ter bem presente para não se julgar que é uma doença o que representa apenas um incommodo de aclimação.

A influencia do calor junta-se a do microbio, a da alimentação, e a da falta de exercicios e de actividade, e assim se explica a tendencia do figado para se congestionar, hypertrophiando-se muitas vezes.

A congestão aguda e chronica, as differentes ictericias, as hepatites, os abcessos, as colicas, os calculos, são doenças que se tornam bastante frequentes, quando se vive por muito tempo nas colonias, mas são precedidas, em geral, por algumas perturbações, a que os colonos devem attender, a fim de evitarem as suas mais graves consequencias.

Orgãos e funcções da respiração

A respiração [1] tem apparelho proprio, perfeitamente determinado, achando-se adaptado para funccionar nas camadas aêreas mais proximas ao solo.

Realisam-se, nos seus orgãos, importantes funcções, que muito importa conhecer, quando se passa de um clima temperado—como são, na sua maxima parte, os de Portugal e ilhas adjacentes—para um clima quente como são todos os das nossas colonias, quando não ficam a grandes alturas.

—Nariz. As suas aberturas, collocadas tão proximas

[1] A respiração faz-se na pelle e n'outras regiões organicas, mas a principal é a pulmonar.

da bocca, dão facil e natural passagem ao ar atmospherico, permittindo reconhecer o cheiro dos alimentos que se mettem na bocca e que devem ser sempre da mais perfeita pureza.

—*Narinas.* Servem para reter muitos corpusculos. postos em movimento pelas correntes do ar.

—*Fossas nasaes.* É n'estas fossas que se acha a membrana pituitaria, propria para o *sentido* do cheiro. Serve, além d'isso, para modificar a temperatura do ar que se respira, e por isso ha toda a vantagem em se respirar pelo nariz sempre que se passa de um meio mais quente para outro mais frio.

—Larynge. Serve para dar passagem ao ar das fossas nasaes para a trachéa e para a formação dos sons chamados vocalicos e que entre nós se representam pelas cinco letras vogaes.

—*Trachéa.* Serve para dar passagem ao ar da larynge para os pulmões.

—*Bronchios.* São destinados a introduzir as correntes de ar no pulmão, dividindo-as e subdividindo-as para lhes quebrar toda a sua força.

—*Pulmões.* Recebem o ar, que lhe chega das ultimas ramificações dos bronchios por meio da respiração, podendo facilmente calcular-se o que se consomme.

Na espessura da massa do pulmão, o ar em conta-

cto com o sangue venoso, perde uma parte do oxygenio, substituindo-a por acido carbonico, improprio para a vida.

Calculam-se em cerca de 18, em media, os movimentos respiratorios por cada minuto.

Cada um dos orgãos do apparelho respiratorio adapta-se, todavia, ao meio, em que funcciona, tendo sempre como coefficiente de correcção *o capital organico* (orgãos sãos e bem-dispostos), que os individuos herdam de seus paes directamente, ou da raça a que pertencem.

E assim os colonos portuguezes, nascidos sob a acção de um clima, que lhes offerece faceis condições de vida, possuem boa disposição da caixa thoraxica e vivem felizes e satisfeitos, quando algum elemento organico hereditario não os perturba, ou quando a deficiencia da alimentação e o pouco trabalho e gymnastica hygienica não modifica uma funcção vital tão importante quanto esquecida, a maior parte das vezes.

Orgãos e funcções da circulação

Compõe-se o apparelho da circulação dos seguintes orgãos: — Coração, arterias e veias.

Fica o coração, com os grossos vasos que d'elles saem, entre os pulmões, do lado esquerdo, achando-se envolvido por uma membrana chamada *pericardio*, e

sendo as suas paredes forradas por outra que se chama *endocardio*.

É facil reconhecer a posição do coração, tomando para pontos de referencia os espaços intercostaes. A extremidade inferior do coração fica sob o sexto espaço intercostal, a cerca de oito centimetros da linha media do peito.

A arteria principal ou aorta sae do ventriculo esquerdo e d'ella partem variadissimas arterias de todos os tamanhos e feitios em direcção a cada uma das partes do corpo, aonde estas arterias parciaes levam o sangue arterial.

Vasos capillares. São formados estes vasos pelas mais finas radiculas, em que se dividem as arterias, e acham-se nas mais intimas ligações com os vasos capillares venosos, que recebem o sangue de cada uma das partes do corpo, que, a seu turno, se vão reunindo, para formarem as veias.

Veias. Nascem dos capillares em cada uma das partes do corpo, de onde recebem o sangue, já despojado do seu oxygenio, e levam-n'o á auricula direita. Passa d'esta cavidade ao ventriculo direito e é levado pela arteria pulmonar ao pulmão, onde se encontra com o ar atmospherico, e de novo adquire o oxygenio que havia perdido para vivificar cada uma das partes do corpo.

Funcções do sangue

O sangue, posto em movimento pelo apparelho circulatorio, serve, por assim dizer, de intermediario entre o meio externo (atmosphera, clima e localidade) e todas as *camadas organicas* (musculos, ossos, orgãos, cavidades, etc.) que formam o meio interno.

É o sangue o depositario de todos os materiaes, que os alimentos fornecem para a nutrição.

É o sangue que sustenta as propriedades vitaes dos tecidos e serve de principal agente para o ininterrupto trabalho da assimillação e da desassimillação, que se observa no organismo.

Bastam estas considerações para mostrar o cuidado que deve haver com as perdas de um dos principaes factores do meio interno, devendo attender-se com muita sollicitude a todas as hemorrhagias e evitar o mais possivel o emprego das sangrias.

O ar tropical, continuamente dilatado, e em muitos logares assás humido, affecta a composição do sangue, e declara-se uma anemia caracteristica dos climas coloniaes, que difficilmente póde ser combatida pelo ar que ali se respira e pela alimentação de que se póde usar — muito especialmente se o microbio paludoso aggrava as influencias climicas e meteoricas.

Funcções do calor natural do corpo

O nosso corpo para desenvolver toda a sua actividade physica, intellectual, moral ou affectiva e social, precisa de sustentar a temperatura que lhe é propria —sempre no grau — 37° centigrados em média — seja qual fôr o estado de cada orgão e de cada funcção do nosso organismo (meio interno), ou a temperatura da localidade e do clima em que se está (meio externo).

Nos climas em que nos encontramos em Portugal, já pelo que vemos fazer aos outros, já pela tradição do meio social em que vivemos, não se nos torna difficil resistir a todas as causas, que nos possam augmentar ou diminuir a temperatura natural do corpo, e instinctivamente nos precavemos contra ellas.

Os nossos orgãos, e as funcções que lhes correspondem além d'isso, influenciados pelo clima em que vivemos, aperfeiçoados pelos cruzamentos, purificados pela selecção—teem-se adaptado ao *meio externo*, e nós trabalhamos, como nos convem, respiramos á vontade, temos a casa que nos agrada, usamos do vestuario que é da moda, e por isso os principios mais elementares de hygiene são para nós banaes e rotineiros, ou praticamol-os, mesmo inconscientemente, e é este o motivo por que se não tem levantado questões que nos obriguem—a nós portuguezes—a fazer plena reforma de toda a nossa vida hygienica e de todo o nosso modo de ser anthropologico.

Mas quando se emigra, não para exercer um ou outro logar de serviço publico em alguma as nossas colonias, nem qualquer commissão superior, mas para trabalhar—o nosso corpo, collocado sob a acção de um novo meio, produz mais facilmente o calor que perde, sustentando a temperatura natural a 37° centigrados; e se os estimulos ou as influencias externas são mais intensas, e se o corpo entra em lucta com os microbios e micro-organismos, que lhe são desconhecidos, passa então por uma serie de perturbações, mais ou menos graves e a que precisa de attender com muito cuidado para não adoecer.

É necessario, pois, recorrer a uma hygiene activa, tendo em vista, sobre tudo, conservar a temperatura natural do corpo a 37° centigrados, e evitar a anemia tanto proveniente do excesso de calor e do vapor d'agua como da acção do miasma ou microbio malariano.

É o sangue que fornece a todo o organismo a sua força nutritiva: fornece tambem o *calor,* que é a expressão mais completa da actividade vital e da energia funccional, qualquer que seja o clima onde se viva.

A temperatura do corpo do colono eleva-se alguns decimos de grau sob a acção dos climas quentes, mas não é, por este lado, que póde dar-se qualquer phenomeno pathologico mais perigoso.

O verdadeiro perigo está no arrefecimento brusco. É este que póde produzir as mais graves e mais fataes perturbações organicas.

Eis o que póde succeder, quando não houver um cuidado bem attento e um regimen protector previdente e regularmente applicado.

São ardentes os raios do sol, o calor abafa, a temperatura do corpo parece augmentar, e o individuo procura a sombra de uma arvore, deleitando-se no delicioso ambiente, que se lhe depara, mas desconhece então as leis da radiação e a facilidade do arrefecimento, e não sabe que se faz rapido desiquilibrio na TEMPERATURA DO CORPO, *e logo se apresentam gravissimas perturbações, que podem pôr a vida em risco imminente.*

É indispensavel, portanto, que os colonos não esqueçam que o corpo humano é influenciado pela temperatura que o cerca, *recebendo calor*, se é preciso elevar a sua temperatura, ou *cedendo-o*, se não carece de mais calor para se conservar a 37° centigrados.

As relações entre o meio interno (corpo) e o meio externo (ar e localidade) equilibram-se em pouco tempo, podendo cada um sustentar a sua saude e trabalhar á vontade, quando não é atormentado pelos microbios e parasitas locaes, que geram uma ou outra doença, que se póde evitar pelos preventivos ou pela prophylaxia que é peculiar a cada uma d'estas localidades.

Attente-se, pois, com algum cuidado nas modificações, que se vão manifestando em cada uma das funcções organicas e procure corrigil-as segundo os melhores principios de hygiene.

Aprenda, portanto, cada colono a regular os alimentos, a tomar o sulphato de quinina, a trabalhar com cuidado e a usar de um vestuario mais conveniente, de dia, de noite, no campo e em casa.

Lembre-se que póde abaixar de repente, ou *por instantes*, a temperatura do ambiente, e o organismo, habituado a produzir menos calor, vê-se obrigado a ceder, de subito, maior quantidade do que podia... e paga muitas vezes bem cara a imprevidencia de deixar perder esse calor em demasia.

Funcções da pelle

A pelle é a maravilhosa cobertura que se lança sobre todo o organismo — tanto externa como internamente — e representa um apparelho muito complexo.

Não é, por certo, como o da digestão, da circulação, ou urinario, mas tem orgãos especiaes para as differentes funcções que n'ella se exercem, sendo uma das mais delicadas *a do tacto* (papillas nervosas), considerada esta funcção de um modo de ser geral, e o *toque*, apreciando-a na sua parte activa.

Á sua superficie apparece o suor, que desempenha papel muito importante na conservação da saude, e ahi se fazem a perspiração, a exhalação e a evaporação: ahi se patenteiam tambem as glandulas sebaceas, se implanta o systema piloso, se encontram differentes aberturas, exigindo tudo a mais rigorosa hygiene, mas

o que mais importa apreciar são as relações da pelle com os outros orgãos e as sympathias que todos elles revelam na saude e na doença.

Serve, alem d'isso, de eliminador de differentes medicamentos, que muito importa conhecer sob o ponto de vista medico.

O sulphato de quinina é expellido, em parte, pela pelle, e ha outras substancias que apparecem no suor, como a glycose na diabete, a materia colorante biliar na ictericia — e o acido urico na arthrite.

O suor augmenta sob a influencia da alimentação e das bebidas, assim como se torna mais intenso com banhos quentes e roupas de panno, usadas em excesso.

Chamam-se diaphoreticos os medicamentos que provocam o suor, e devem contar-se, em primeiro logar, o jaborandi, o ammoniaco, o aconito e alguns preparados de opio.

As perdas do organismo, realisadas pela transpiração, conservam-se, geralmente, dentro dos limites physiologicos.

A transpiração é, pois, uma funcção da pelle, a que os colonos precisam de attender com o maximo cuidado, não só para conservarem a saude e toda a sua actividade, mas tambem para se livrarem de muitas dermatoses assás incommodas.

Funcções dos rins

A quantidade de urina, que o organismo expelle, está dependente, em geral, das *bebidas* que se ingerem, da natureza dos *alimentos* que se comem, *do estado das funcções da circulação e da respiração*, e ainda das influencias thermicas (calor) e hygrometricas (humidade) do ar, e de muitas outras circumstancias, a que o medico deve attender com verdadeiro escrupulo, quando trata muito especialmente de indicar os principios mais praticos para realisar, com vantagem, o aclimamento de uma colonia de europeus que se pretende tropicalisar (fazer adaptar a uma terra dos tropicos).

Póde imaginar-se, portanto, a extraordinaria importancia que se deve ligar a esta funcção organica (expulsão de urina), cuja suppressão, na evolução de qualquer doença, constitue um gravissimo prognostico.

Os colonos, pela sua parte, não devem esquecer-se de que as urinas pódem tornar-se mais ou menos biliosas, mais ou menos carregadas e mais ou menos abundantes, sem com isso se alterar a saude.

Mas no caso de se mostrarem tintas de sangue (hematuria), ou de se decomporem facilmente (no vaso), é de absoluta necessidade consultar o medico, embora se não sinta febre nem se perturbe o regular funccionamento dos outros orgãos.

—A sympathia que se observa entre a pelle e os rins explica muitas vezes o exaggero das funcções de um ou de outro d'estes apparelhos, substituindo-se, completando-se e mesmo auxiliando-se.

E assim, se a secreção da pelle diminue, augmenta a dos rins (a urina), e se a suppressão fôr completa, exaggera-se a funcção dos rins, e este exaggero póde ser causa de algumas perturbações pathologicas, mais ou menos graves, e muitas vezes de incommodos, que nos impacientam.

Este facto deve obrigar os colonos a evitarem o exporem-se a correntes de ar frio, a não permanecerem em logares humidos, a não passarem, no mesmo edificio, de um quarto mais quente para outro mais frio, etc.

Os productos segregados pelos rins e pelo figado têem destinos muito differentes, mas a bilis, sendo absorvida, é eliminada pelos rins, tendo a urina uma coloração especial, o que deve despertar a attenção dos colonos, ainda que este phenomeno, no seu estado mais simples, não cause perturbação alguma.

As funcções dos rins, do pulmão e do intestino offerecem tambem signaes importantes para se apreciar a influencia do clima, mas a da pelle, muito especialmente, é a que se modifica por um modo verdadeiramente notavel.

A diarrhéa, muitas congestões hepaticas, differentes

embaraços gastricos e muitos movimentos febris do organismo, são directamente devidos á suppressão da exhalação da pelle, facto a que me hei de referir por mais de uma vez e que deve chamar a attenção dos colonos.

As bronchites e as corysas têem muitas vezes por causa a suppressão da transpiração.

Funcções do apparelho nervoso

Todos os apparelhos, todos os orgãos, todas as funcções do nosso organismo se relacionam intimamente, formando um todo harmonico (corpo, alma e intelligencia), a que preside o systema de enervação, tendo ás ordens os sentidos, que são, por assim dizer, as *portas* e as *janellas* que nos põem em contacto com o mundo externo, com tudo o que está envolvendo a nossa famosa *habitação*—o corpo.

Excita-se o systema nervoso, nos primeiros dias da chegada, sob a influencia do calor, e essa excitação não póde deixar de perturbar as notabilissimas faculdades a que me refiro, e, se ellas não forem convenientemente animadas pelo exercicio, pelo trabalho, pela razão e pela vontade, o individuo cae na apathia dos indigenas—que teem sido sempre inuteis para a civilisação, para o progresso e para a sociedade—e nada produzem.

Não póde nem deve, pois, ser indifferente a hygie-

ne do systema nervoso, procurando cada um levar-lhe os estimulos mais uteis e mais agradaveis, e corrigil-o, ao mesmo tempo, por meio de exercicios regulares e de trabalhos physicos e intellectuaes bem combinados.

O systema nervoso determina tambem, em grande parte, o gran de resistencia organica, de que póde servir de medida a tonicidade do corpo e a actividade do espirito.

Funcções dos sentidos

O poder da enervação e o sensorial não se perturbam de um modo notavel, mas não dão resultados eguaes aos que produzem sob a acção dos climas temperados, onde os sentidos, finamente educados, estabelecem as mais delicadas relações entre o *meio externo* e o *meio interno*, e dotam cada um dos individuos, que ahi vivem, de uma extraordinaria força progressiva, que a humanidade admira e deseja ver augmentar cada vez mais.

O poder dos sentidos enfraquece, especialmente como transmissor das impressões recebidas, o systema nervoso, menos estimulado: não apura o seu trabalho, a enervação perde a intensidade, as influencias externas opprimem os recem-chegados e retarda-se-lhes mesmo o crescimento, se elles não attingiram ainda a maioridade.

E o que se observa physicamente, reflecte-se na ca-

pacidade intellectual e moral; assim como os indigenas não produzem, nem nunca produziram, os colonos que se deixam tropicalisar (adaptar-se á vida tropical), como os indigenas, perderão a sua força progressiva e ficarão, como elles, escravos das influencias externas.

Orgãos e funcções da locomoção

Tudo se move no corpo e tudo se transforma, havendo movimentos conscientes e inconscientes, sensiveis e insensiveis, activos e passivos; mas nos da locomoção apenas se attende aos que são executados pelas extremidades inferiores — pés, pernas e coxas — pelos superiores — dedos, mãos, antebraços e braços — e ainda pelos da cabeça em relação ao tronco.

N'estes orgãos do movimento, ha a considerar os musculos e os ossos, bem como as respectivas articulações, tanto nos braços e nas pernas como da cabeça com o tronco, e ainda a dos musculos com os ossos.

Os orgãos principaes do apparelho locomotor são, pois, os ossos, e estes estão sujeitos ás lesões do seu desenvolvimento, ás fracturas, a inflammações e a perturbações no seu modo de se formar.

Podem tornar-se tambem a séde de alguns microbios, especialmente os da *syphilis* e da *tisica*.

Nas articulações observam-se as arthrites, os rheu-

matismos—que são muito frequentes sob a acção dos climas coloniaes, sendo produzidas estas doenças muitas vezes pela acção de alguns microbios.

Não me refiro ás doenças organicas, nem ás de causa externa, como fracturas, nem a muitas affecções que se pódem observar nos orgãos do apparelho de locomoção.

O que eu quero tornar bem sensivel aos colonos é que as funcções da locomoção se executam sempre com tanta mais regularidade quanto mais activo e regular fôr o trabalho, o exercicio, a actividade dos seus orgãos.

A alimentação e o genero de trabalho teem tambem grande influencia n'estes orgãos, e podem mesmo realisar-se profundas modificações, quando para isso se empregarem os processos mais adequados.

Orgãos e funcções do cerebro

Os orgãos, que formam o apparelho em que se executam as funcções da intelligencia, occupam a cavidade craneana, cuja capacidade varía com os individuos, com os sexos, com a edade e com as raças.

Compõe-se este apparelho de uma massa nervosa —o encephalo, em cuja parte superior está o cerebro, dividido em duas metades ou hemispherios.

Cada um d'estes hemispherios, a seu turno, é formado de tres lobulos e de muitas circumvolluções, distinguindo-se na sua composição uma parte branca e outra cinzenta.

Pela parte de baixo do cerebro fica o cerebello, e todo o encephalo é envolvido por tres membranas, e protegido pelos ossos da cabeça, duros, resistentes e fortemente articulados.

Saem d'este centro nervoso, para todos os lados do corpo, variadissimas cordas nervosas, que se distribuem nos differentes orgãos do corpo.

É, finalmente, no cerebro, que se realisam as funcções da intelligencia, que são as seguintes:

a) Funcções da actividade de espirito—*rasão, percepção e consciencia*, que exigem uma hygiene muito attenta, procurando sempre cada colono adquirir conhecimentos uteis, praticos e salutares.

Dependem estes conhecimentos das condições em que o colono vive, dos objectos que o rodeiam, da maneira por que se educa, da industria ou do trabalho a que se entrega, ou, em resumo, do meio a que está sujeito.

b) Funcções da acção do espirito sobre o mesmo espirito, e que são a *comparação*, a *abstracção*, a *generalisação* e o *raciocinio*.

Todas estas funcções se adquirem, meditando o colono sobre o trabalho que faz, comparando-o com outros de natureza identica, fazendo experiencias e promovendo exposições dos productos agricolas e industriaes, para melhor os comparar e aperfeiçoar.

c) Funcções de conservação e de transformação, que são a *memoria*, a *associação das idêas*, e, finalmente, a *imaginação*.

Para que todas estas funcções se exerçam com regularidade e com vantagem é preciso que o cerebro seja bem formado e que não pese menos de 1000 grammas.

Em todas as edades, felizmente, quando ha vontade e boa orientação, cada uma das funcções da intelligencia se póde aperfeiçoar.

Cumpre, pois, aos colonos, empregar todos os meios ao seu alcance para evitarem, por seu lado, as causas, que produzem as affecções cerebraes—e de que eu no logar competente me occuparei—e por outro, entregar-se, sempre que lhes fôr possivel, aos exercicios e estudos intellectuaes, porque um orgão sem exercicio inutilisa-se, quando não se atrophia de todo.

Os trabalhos cephalometricos, que em breve se instituirão em Portugal e nas colonias, conjunctamente com outras investigações antropometricas, fornecerão as bases mais racionaes para a boa hygiene do cerebro e para a regular transformação das suas funcções.

III

Alimentação colonial, em geral; principios fundamentaes de hygiene alimentar; alimentos cuja origem os colonos melhor conhecem; alimentos vegetaes, animaes e mineraes; bebidas e alimentos mais vulgares; o melhor regimen alimentar nas colonias.

Alimentação colonial, em geral

Os colonos não devem procurar uma alimentação, que lhes faça augmentar a temperatura do corpo, como se ainda estivessem na terra da sua naturalidade ou se fossem para os paizes do norte.

Os principios mais uteis que lhes posso aconselhar, sobre a alimentação colonial, em geral, são as seguintes:

Diminuam a pouco e pouco, e dentro de limites rasoaveis, os alimentos gordurosos, e augmentem os feculentos, reduzidos a farinha, e as carnes brancas.

Usem de uma quantidade de alimentos tal que possa equilibrar as perdas organicas, que são muito sensiveis.

Variem a alimentação tanto quanto fôr possivel, respeitando os habitos adquiridos e as indicações do estomago.

Prefiram alimentos frescos.

Supprimam os alimentos indigestos, desagradaveis, inuteis ou de luxo.

Comam com descanço, mastigando sem precipitação.

Tenham sempre o maior escrupulo na escolha e no acondicionamento da agua, muito especialmente se na povoação em que estão apparecem doenças palustres graves, febres typhoides, dysenterias, etc.

Evitem, com grande vigilancia, os alimentos avariados, mantendo a mais rigorosa limpeza dos objectos de cosinha e de meza.

As difficuldades, porém, não estão tão sómente na maior ou na menor possibilidade do abastecimento dos alimentos.

Podem os alimentos ser bem escolhidos e bem preparados e tornarem-se prejudiciaes, quando se usem com exaggero ou quando são demasiadamente gordurosos ou salgados, esquecendo-se os vegetaes.

Mas não está n'isto ainda toda a difficuldade, pois todos devem saber que, em taes climas, o abuso de uma alimentação fortemente salgada, azotada ou car-

bonada produz graves molestias no fim de algum tempo.

A *questão principal está em cada colono ter força para não comer, se o estomago não está bem disposto*; em saber distinguir o bom appetite do que é muitas vezes ficticio, julgando de grande vantagem o comer para levantar as forças, como se as forças organicas dependessem apenas de grandes refeições!

Os colonos devem saber, portanto, alimentar-se, usando umas vezes de rigorosa dieta, e outras não tomando, alimento algum, ou limitando-se apenas a carnes magras, arroz e um ou outro fructo bem maduro.

E sempre menos prejudicial comer pouco, do que com excesso—comer unicamente arroz por alguns dias do que usar de alimentos salgados ou gordurosos—soffrer sède sempre aggravada pelas perdas, produzidas pelos abundantes suores do que beber a fartar, com absoluta indifferença e só no intuito de satisfazer uma necessidade ficticia...

A *embriaguez dos liquidos*, nos paizes tropico-palustres, a que pertencem muitas das nossas colonias, é prejudicial como a das bebidas espirituosas, que é uma das mais fataes ao homem tropical, ou áquelle que se deseja tropicalisar, ou passar a sua vida nas terras dos tropicos.

Sei, por experiencia, que a sède se impõe com tal desespero que se esquece tudo, e bebe-se sem a me-

nor attenção qualquer liquido, seja qual fôr a sua procedencia!

É remediar um mal com outro mal, mas a organisação humana tem d'estes defeitos, que poucos procuram evitar.

— *Saber alimentar-se é saber resistir; é saber adaptar-se, é saber progredir; é saber triumphar do clima e do proprio organismo...*

— O café convem tanto mais quanto mais diminuta ou de peior qualidade é a alimentação.

O café, em decocto ou cosimento, é util alimento.

Póde lançar-se n'esta bebida, á sobremeza, o sulphato de quinina, quando se está em localidade palustre ou quando se manifestam alguns casos de febres de accesso.

As conservas de peixe, carne e legumes, em latas, raras são as que passam dois annos sem se avariarem totalmente, e só por grande necessidade deve recorrer-se a estes alimentos.

As sopas allemãs devem ser observadas e expostas ao sol, a miudo, a fim de não se perderem.

Tambem é necessario examinar as latas de chá e

café com muita frequencia, pois oxyda-se a folha com facilidade.

Quem se affasta da costa, o melhor que tem que fazer é supprimir fructas, doces, etc., e habituar-se ao chá e café sem assucar.

Deve haver sal em abundancia e bastantes condimentos em frascos.

O arroz, de facil transporte, é um alimento de grande valor.

O vinho, bem puro, quando se está em trabalhos mais pesados, é indispensavel ás duas refeições — almoço e jantar.

Todas estas indicações geraes sobre um ou outro alimento commum, mais ou menos util, não são sufficientes para se regular, com vantagem, a alimentação mais appropriada aos colonos e aos immigrantes que se estabelecem em qualquer localidade colonial.

Alimentos cuja origem os colonos melhor conhecem

Devo aqui relembrar que todos os alimentos teem a sua origem nos *animaes*, nos *vegetaes* e nos *mineraes*, e é necessario que, em cada povoação, os haja com a precisa *abundancia*, *variedade* e *boa qualidade*.

Não é nova esta lembrança para os colonos e immigrantes, pois que elles, nas terras da sua naturalidade, estavam habituados á vida rural, em que lidavam:

1.º com *os gados* [1] quer destinados ao açougue, quer ao trabalho, quer á producção do leite, quer á exportação.

2.º com *os cevados*, que, com tanto affan, engordam, salgam e defumam.

3.º com *o peixe*, em todas as condições e de toda a ordem.

4.º com as *aves*, que são intimas companheiras dos lavradores e fornecem os ovos e as carnes brancas.

5.º com o *pão*, feito de farinha de milho, de centeio ou de trigo, predominando nas aldeias—o pão de milho que é muito hygienico.

6.º com as variadissimas *hortaliças e legumes*, que enchem as hortas e abastecem os mercados.

7.º com as *fructas*, tão mimosas e tão variadas, que embellezam os campos ou formam bellos pomares.

8.º com as *vinhas*, a cuja cultura se entregam com tanto disvello e sacrificio.

9.º com a *boa agua*, que brota por toda a parte nos campos de Portugal.

10.º com o *fecundo e purissimo ar*, que se respira na

---

[1] Todos os animaes demesticos, menos as aves, cães, gatos, coelhos, etc., formam o grupo propriamente agricola e industrial. E assim se diz gado grosso—*bois*, *cavallos*, *burros*, *muares*—e gado miudo, *ovelhas*, *porcos* e *cabras*.

grande maioria das localidades, em que se fazem plantações ou se exerce alguma industria.

11.º com o *sal*, que se produz em abundancia em muitas regiões do littoral.

12.º com as *culturas*, emfim, que eram mais da sua predilecção, e com as *industrias anexas*, que tornam a *vida rural*, em todo o paiz, mais *genuinamente portugueza* e mais severamente tradicional.

Os colonos, saidos dos campos, em Portugal, ou dos centros industriaes que lhes ficam mais proximos, ao chegarem ás colonias, não podem esquecer, de prompto, os alimentos com que foram criados, nem os seus *manjares* mais predilectos, nem os seus dias de *gordo* e de *magro*, nem os seus alimentos usuaes, divididos nas tres classicas refeições: *almoço, jantar* e *ceia*.

Muitos animaes, porém, e muitos vegetaes e mineraes se deparam nas nossas colonias e ahi offerecem os melhores recursos alimentares a que mais se precisa recorrer.

Alimentos vegetaes

Os alimentos vegetaes, como todos sabem, podem ser fornecidos por differentes *cereaes, legumes (feculas e hortaliças) e fructas* [1].

[1] Os colonos portuguezes, cuja benefica acção é attestada por milhares de factos que mal se apreciam por falta da vulgari-

Dos cereaes contam-se o milho, sorgho, trigo e arroz.

O milho deve considerar-se como o melhor companheiro do colono. Deve semear-se sempre que fôr possivel.

A povoação onde elle faltar, dá a justa medida da sua imprevidencia.

O sorgho é um bom recurso dos indigenas na Africa central.

O trigo fornece a farinha, de que se faz o melhor pão, que não deve faltar nas povoações, nem mesmo nos acampamentos. É facil o seu abastecimento.

O arroz, embora de fraco poder alimentar, é largamente empregado e deve haver sempre bom sortimento.

Dos *feculentos* figuram os feijões e as batatas, que, sós de per si, supprem os cereaes.

Das *hortaliças*, que se semeiem nas hortas, assim como dos *legumes*, que ahi se produzem, deve haver nas povoações grande abundancia.

Alimentos animaes

Os alimentos animaes, como os colonos não devem

---

sação dos seus trabalhos, amam a sua horta, e, se as condições da localidade os favorecem, ás hortas ajuntam pomares e jardins.

Os outros europeus, em geral, não se importam com taes recursos e desprezam estes trabalhos!

ignorar, são fornecidos pelos *mammiferos, aves, molluscos, crustaceos, reptis e peixes.*

Dos MAMMIFEROS usa-se a carne de *boi, vacca, touro, vitella, carneiro, porco e cabra.*

Seja, porém, qual fôr o *animal* de que se aproveite a carne, é absolutamente indispensavel que tenha sido convenientemente alimentado.

A carne de porco, como os indigenas nas nossas colonias o alimentam, não é boa.

É preciso haver todo o cuidado com a carne salgada ou fumada — mas nunca se deve comer qualquer especie de carne sem ser bem assada, ou, sobretudo, muito bem cosida. É este o processo mais seguro para se evitarem os germens da *tenia*, da *tuberculose* e da *trichinose*.

Das AVES comem-se as *gallinhas, perús, gansos, patos e pombos.*

As GALLINHAS são o mais valioso recurso alimentar e hygienico de que os colonos devem lançar mão. E julgo mesmo do meu dever dizer que toda a familia de um colono que as não tiver deveria ser multada.

Dos MOLLUSCOS póde usar-se a ostra.

Dos CRUSTACEOS convem a lagosta.

Dos REPTIS apparece, em algumas praias, a tartaruga, sendo frequente na ilha de S. Thomé.

Dos PEIXES, tanto maritimos como fluviaes, devem preferir-se os que, nas localidades em que os colonos se estabelecem, já são tidos por melhores.

Como se sabe, os animaes, além da carne, fornecem leite, com que se faz a manteiga e o queijo; os ovos e ainda o mel, que abunda extraordinariamente nas florestas das nossas colonias.

Alimentos mineraes

Os alimentos mineraes, como é sabido, são fornecidos pela *agua* e sal da cosinha: pelos saes de ferro e de potassa; pelo phosphoro, enxofre, iodo e cobre.

A AGUA é um dos alimentos mineraes de primeira necessidade. É preciso, porém, que os colonos saibam que é pela agua que elles podem receber os germens de muitos parasitas, como os ankilostomos, as filarias, as tenias, os microbios do cholera e os da febre typhoide.

O SAL DA COSINHA é tão indispensavel como a agua. É um alimento e um condimento, e, sob o ponto de vista de hygiene, é um excellente antiseptico, pelo que serve para a conservação dos alimentos, oppondo-se mesmo á invasão de algumas doenças.

Deve procurar-se sempre o mais puro.

Os *saes de ferro* quando faltam os alimentos que os ornecem, são applicados como medicamentos.

Os *saes de potassa* existem nas batatas, no limão, no café e no chá, e podem considerar-se estes vegetaes como bons antiscorbuticos, e por isso devem os colonos procurar fornecer-se para que entrem regularmente na alimentação, já como antidepauperativos, já como preventivos de algumas doenças.

Os *saes de phosphoro e o phosporo* favorecem o desenvolvimento dos ossos e, sobretudo, o do cerebro e o da medulla vertebral.

O ENXOFRE existe no peixe, nos miolos e no figado dos animaes, bem como nas couves, e é favoravel á nutrição da pelle, das unhas e do cabello.

O IODO existe na agua, e o cobre em algumas ostras, no chá verde e em muitas fructas e conservas.

Os *alimentos mineraes* são tão indispensaveis á nutrição como os *vegetaes e animaes*, mas, como do exposto se reconhece, só a *agua* e o *sal* se apresentam independentes.

E, portanto, a divisão dos alimentos em vegetaes, animaes e mineraes não é a mais perfeita, mas é a melhor que os colonos podem comprehender.

Condimentos mais indispensaveis

Não deve faltar nunca *sal*, *assucar*, *azeite*, *manteiga*, *vinagre*, *pimenta* e *mostarda*.

Fructas

São variadas as fructas coloniaes, mas, nos primeiros tempos, é melhor não as comer.

Bebidas mais vulgares

Classificam-se, em geral, as bebidas em *analepticas*, *aquosas*, *alcoolicas*, *aromaticas* e *acidulas*.

—Entre as bebidas analepticas, apparece o leite, que é, por certo, o typo das bebidas nutritivas—um alimento completo.

—A agua constitue a primeira das bebidas aquosas e concorre extraordinariamente para modificar o organismo.

A boa agua é o primeiro fundamento da boa saude.

—Deve haver sempre abundancia de agua, purificando-a, seja pela fervura, seja pela distillação.

Passa-se tambem por meio de filtros, mais ou menos perfeitos quando não haja os que mais convém applicar, como, por exemplo, as pedras porosas que se podem mandar comprar em Mossamedes.

O carvão resultante de madeira leve, convenientemente lavado e collocado entre dois cobertores, tambem fórma um filtro capaz de fornecer agua em quantidade.

Deve haver o mais escrupuloso aceio nos vasos em que se lança a agua, de cuja pureza depende,

em grande parte, o bom resultado da alimentação, da saude e do proprio tratamento medico.

É a bebida de que se faz mais uso—a bebida por excellencia.

Um copo de agua bem pura, assucarada, ajuntando-se-lhe algum vinho, é um bom recurso para apagar a sede.

—O chá, como o café, servem para corrigir a agua pela fervura, aromatisam-n'a e estimulam suavemente as funcções digestivas.

—O chocolate é muito nutritivo. Convém ás pessoas enfraquecidas.

—Nas alcoolicas figura o *vinho*, a *aguardente* e a *cerveja*, assim como o vinho de palma e algumas bebidas indigenas, de que é preciso usar com parcimonia e em casos xcepcionaes.

Abusa-se geralmente das bebidas alcoolicas com grave prejuizo de saude, e póde dizer-se que o alcool é tão fatal aos europeus como o miasma, o calor e a humidade.

—A cerveja, quando póde obter-se de boa qualidade, nutre e acalma a séde. É mais nutritiva e menos alcoolica do que o vinho, mas ha pessoas que se dão mal com ella.

—Consideram-s bebidas aromaticas o chá e o café. São alimentos anti-epauperativos, por excellencia, e de

que se deve estar sempre bem abastecido. Convem de manhã.

O chocolate tambem figura n'esta categoria, mas não é de uso tão frequente.

—As bebidas acidulas são, em geral, inoffensivas, mas devem usar-se com muita prudencia.

As limonadas e as gazosas são as que mais vezes se aproveitam, mas não se deve abusar d'ellas.

A acção do clima colonial faz augmentar o suor, e por isso mesmo a sède torna-se mais intensa e a sensação da fome mais diminuta.

E para se seguir á risca um bom regimen liquido sob a acção dos climas coloniaes, é necessario, por certo, ter tanta ou mesmo mais coragem do que para arrostar com as feras e com os perigos que, por ventura, possam alli levantar-se.

—É muito conveniente fazer acquisição de vinho em garrafas, bebendo-o ás comidas, ou ao menos algumas vezes por semana, se o abastecimento fôr difficil.

—O alcool e bebidas espirituosas, em geral, devem usar-se com grande cuidado, ou apena COMO MEDICAMENTO.

O abuso dos alcoolicos, ou das bebidas espirituosas, arruina o corpo, entorpece a alma e bestealisa o individuo.

Reduz o homem ás condições de animal, tirando-lhe o que elle tem de mais nobre e de mais digno, e faz augmentar as tabellas *da mortalidade e das doenças!*

São os embriagados que mais se inutilisam para o trabalho e para a familia; são os embriagados que mais prejudicam a collectividade pelos maus exemplos e pelos crimes; são os embriagados, que, n'um paiz quente e palustre, pagam maior tributo ás febres perniciosas e delirantes, ás congestões, inflammações e abcessos do figado, ás diarrhéas e ás dysenterias...

E quem ousará abusar das bebidas alcoolicas, tendo perfeito conhecimento dos seus effeitos tão perniciosos?. .

As bebidas geladas teem effeito sedativo. Devem usar-se com toda a cautella.

Alimentos mais vulgares

Os alimentos vulgares são: as carnes, o leite, as farinhas, o pão, os legumes seccos e herbaceos, o arroz; as batatas e as fructas.

Nas nossas colonias fazem-se os fornecimentos de Lisboa, importando-se farinha de trigo, massas de diversas qualidades, arroz, assucar, bacalhau, queijo, azeite, manteiga, carne de porco preparada, vinho, conservas, etc.

A farinha de mandioca, azeite de ginguba e de palmeira, legumes, batatas, o feijão e as fructas, etc., já se obteem nas proprias colonias e são exportadas de umas para outras.

As farinhas, de que se faz o pão e a bolacha, a mandioca, as batatas, o feijão, e fructa de toda a ordem, são fornecidas pelos vegetaes, que, em grande parte, se podem obter nas proprias colonias.

As carnes frescas, de cabra, carneiro, vacca, bem como a de galinha e as que se obteem pela caça, pertencem ao reino animal, e facilmente se transportam e se aclimam.

Os vegetaes e animaes fornecem a albumina e a fibrina, assim como as gorduras; as feculas e assucares favorecem os trabalhos da respiração.

Além da agua e do ar, que fornecem optimos recursos alimentares, devem tomar-se em consideração as *feculas*, as *carnes*, as *gorduras*, os *condimentos*, os *productos de origem exotica* e ainda os que se podem obter do commercio e da industria quando se pretende organisar um bom typo de alimentação local.

Os alimentos feculentos, por exemplo, compõem-se de farinha, feculas e legumes, e, n'este campo, se nos depara a *bolacha*, o *pão*, a *batata*, a *tapioca*, a *mandioca*, o *arroz*, as *ervilhas*, o *feijão*, as *favas*, e as *conservas*, que constituem um valioso recurso bromatologico em localidades por explorar, e em viagens de toda a ordem.

As carnes teem variadas origens, aproveitando a de boi ou vacca, hippopotamo, carneiro, cabra, porco e gallinha.

A caça fornece abundante sortimento, assim como a pesca.

A tartaruga e as ostras, quando as ha, como na ilha de S. Thomé, augmentam os recursos bromatologicos.

O leite e o queijo são alimentos de grande utilidade, assim como o azeite, a manteiga, banha de porco, que podem considerar-se condimentos propriamente ditos.

São variadissimos os condimentos, entre os quaes o sal toma o primeiro logar.

O vinagre, os alhos, as cebolas, rábão, agriões, salsa, canella, pimenta, pimentões, gengibre, assucar, azeite e manteiga são os condimentos mais usados, e é da mais alta conveniencia providenciar para que não faltem.

A abundancia da lenha, os utensilios e objectos de cozinha, a qualidade da agua e a sua pureza, o estado e a quantidade dos alimentos, exigem sempre o maximo cuidado a fim de que a alimentação possa fazer-se com economia e com vantagem para todos.

A questão da temperatura dos alimentos, e o modo por que cozinham e distribuem, dia a dia, não póde nunca ser indifferente.

Tem-se averiguado que a digestão de um almoço regular se faz em 4 horas e meia, e a do jantar em 7 horas.

Quando se trata apenas de uma viagem, de uma

exploração, de uma commissão de serviço. embora se passem algumas privações. é facil readquirir as forças perdidas.

Em questões de aclimação, em que os effeitos de uma má ou defficiente alimentação pódem reflectir-se na familia e na população, as auctoridades deverão sempre providenciar pelos meios que julgarem mais seguros e mais rapidos.

Na execução, todavia. apresentam-se sempre grandes difficuldades a respeito da alimentação, tanto da parte dos individuos que tratam de se alimentarem sem os menores cuidados para com as mais urgentes necessidades do organismo, como da parte das auctoridades que, em geral, nas nossas colonias, só tomam providencias a respeito da alimentação em casos extremos [1].

A alimentação, corre, pois, ao acaso. em todas as colonias. e, comtudo, é da alimentação que depende todo o vigor e toda a robustez de qualquer individuo. uma vida média mais larga e a maior vitalidade da propria familia.

O melhor regimen alimentar nas colonias

Os principios de hygiene alimentar. a que me refiro.

---

[1] Na cidade de Loanda foi creado o *Terreiro publico*, onde se vende farinha, feijão e milho, fazendo-se o registo das entradas e das saidas com a devida regularidade.

podem encontrar na pratica uma ou outra difficuldade e por isso se torna impossivel apresentar o melhor regimen alimentar que se deve usar em cada colonia.

A primeira difficuldade está no modo de se fazerem os fornecimentos em relação á colonia em que se está e á localidade em que se habita.

— Qual é a melhor alimentação a seguir, quando se vive na Guiné portugueza?

— Qual a melhor alimentação para quem vive em qualquer ilha de Cabo Verde, no estabelecimento de Ajudá, na Ilha do Principe, em S. Thomé, no Congo, nas terras de Entre-Rios, em Angola e na região de Mossamedes?

Em Moçambique, na India, em Macau e em Timor ha condições especiaes de clima, de terras e de trabalho, e por isso mesmo a alimentação offerece importantes modificações na quantidade, variedade e qualidade.

O regimen alimentar é o que determina, n'uma grande parte, o *modo de ser organico* de cada povoação indigena, seu caracter mais ou menos progressivo, sua *vida média*, sua *aptidão* ao trabalho e *predisposição morbida*, e o desenvolvimento organico de cada individuo, tanto na sua parte ossea como na muscular.

Os colonos que chegam a qualquer localidade colonial teem, pois, nos indigenas que alli habitam, bons exemplos praticos do que é e do que vale a sua ali-

mentação, e d'ella devem aproveitar a melhor parte para se irem habituando, completando-a sempre com os alimentos de que usavam e que se tornam mais necessarios segundo o serviço a que se dedicam.

Os colonos, que se occupam de trabalhos physicos, n'uma localidade quente e palustre, estão sob a influencia do *calor*, que, constante de dia e de noite, se torna deprimente; sob a acção do *microbio palustre*, que se absorve, se localisa, se incuba e difficulta a nutrição; sob a acção de *suores abundantes*, que enfraquecem o organismo; sob a maior intensidade da luz e da electridade, e, por isso, além dos *alimentos mais indispensaveis* para a regular nutrição, devem usar do café e leite, sempre que fôr possivel, de algum vinho, de carne fresca e de sulphato de quinina.

É certo que os indigenas são muito sobrios e teem uma alimentação pouco variada, mas tambem são rudimentares os seus trabalhos physicos e intellectuaes.

No caso, porém, d'elles serem empregados em grandes atterros, remoção de terras, canalisações, etc., a alimentação vegetariana de que elles usam deve ser augmentada com carne de porco, salgada ou fumada; carne fresca, ao menos tres vezes por semana; o pão deve ser dado a todas as comidas; batatas, feijões, arroz, milho, infungi, café e assucar mascavado, peixe salgado ou fumado, bananas, quando as haja, azeite de palma e bacalhau.

O regimen alimentar para os indigenas n'estes tra-

balhos compor-se-ha, pelo menos, de tres refeições, como para os colonos, a saber:

1.ª Antes de irem para o trabalho — batatas ou farinha, café e assucar, pão ou peixe, azeite de palma e infungi.
2.ª Á hora de jantar — carne salgada, n'uns dias, e carne fresca, n'outros, e ambas as dias, quando fôr possivel: batatas cozidas, pão ou mandioca; feijão ou grão, convenientemente cozinhado.
3.ª Ao anoitecer — bacalhau cozido ou assado, ou peixe guisado, pão, batatas ou bananas.

Os funccionarios, em geral, nas povoações ou nas capitaes em que se acham, pódem usar do seguinte regimen:

De manhã cedo: Café com leite, pão, sendo fresco ou bolacha.
Do meio dia á uma hora: Canja de gallinha, um ou dois ovos, bife e batatas, pão ou bolacha, café ou chá com leite.
Ás seis horas e meia da tarde: Sopa, carne ou gallinha cozida, arroz, pão ou bolacha, carne ou gallinha assada, um prato de hervas, vinho de mesa, laranjas, bananas, algum doce e uma chavena de café.

O chamado regimen pastoral, quando se póde empregar, presta sempre bom serviço.

Compõe-se, como é sabido, de leite, ovos, mel e vegetaes.

Póde faltar, em qualquer localidade, mas é extremamente facil obtel-o tão perfeito como abundante.

Como principio alimentar fundamental n'uma colonia essencialmente palustre, deve ficar bem assente que a *carne fresca*, *o café* e *o sulphato de quinina* são os melhores meios a que os colonos precisam de recorrer, para adquirirem resistencia organica e melhor se opporem á acção do microbio palustre e á influencia deprimente do calor.

A regularidade nas horas das refeições e na quantidade e qualidade dos alimentos — evitando sempre com o mais escrupuloso cuidado todo o excesso de comidas e de bebidas — é outro principio de hygiene colonial que mais se deve recommendar a todos os colonos e a todos os immigrantes, seja qual fôr a sua categoria e a colonia em que se achem.

IV

Funcções do vertuario colonial; vestuario externo; roupas brancas mais em contacto com a pelle; regras geraes sobre a escolha, usos e acondicionamento das differentes peças do vestuario; abastecimento das roupas mais indispensaveis; doenças que podem ser transmittidas pelas roupas e o que se deve fazer para as evitar.

Funcções do vestuario colonial

Um dos maravilhosos recursos, de que o colono póde lançar mão para se livrar do calor, evitar os resfriamentos e modificar os ardores do sol, é innegavelmente o *vestuario*, cuja funcção se torna importantissima, quando se está em qualquer das colonias.

O vestuario deve cobrir sem fatigar, sustentar o calor do corpo, tornando-o agradavel e uniforme, permittir toda a liberdade nos movimentos e no trabalho, e, finalmente, servir de abrigo á respiração cutanea, assim como a habitação serve á respiração pulmonar.

O vestuario deve ainda, o que não importa menos, proteger o corpo contra a influencia directa dos raios luminosos e calorificos do sol dos tropicos, pôl-o a salvo das variações da temperatura, auxilial-o, dia a dia, contra a influencia do vento e collocal-o sempre em boas condições de resistencia atravez das differentes mudanças dos dias para as noites e da estação das chuvas para a estação secca, ou d'esta para a das chuvas.

O vestuario é, pois, um maravilhoso instrumento, de que o colono deve aproveitar-se para luctar com vantagem contra o calor e contra a humidade, contra os raios do sol, contra o microbio palustre e contra o clima.

Vestuario externo

A cobertura da cabeça ou o chapéu, o calçado, as calças, os colletes, casacos, camisas, camisolas, ceroulas, gravatas, suspensorios, cintos, tudo, emfim, que póde constituir o vestuario propriamente colonial, deve merecer os mais rigorosos cuidados hygienicos.

O vestuario exterior é, de facto, um companheiro do homem, em todos os climas, preferindo, comtudo, mais ou menos peças e dando-lhe muitas vezes as mais variadas e phantasticas fórmas.

O soldado, por exemplo, não está nas condições do operario, e o trabalhador não póde regular-se pelo vestuario do funccionario nem do commerciante.

Todos devem possuir as peças do vestuario exterior mais indispensaveis, como calçado, calças, collete, casaco, capote, chapéu, bonet e casaco de abafar, mas a fórma e mesmo a qualidade do tecido tem que variar segundo uma ou outra circumstancia especial em que cada colono se encontra.

O vestuario mais economico e mais hygienico, segundo alguns homens que teem vivido largos annos nas nossas colonias, é o de flanella preta.

O operario deve munir-se de roupa de panno (pouco importa que vá para um paiz muito quente) para trazer de noite, e mesmo em certas horas do dia, especialmente de manhã cedo e ao entardecer, chovendo ou arrefecendo o tempo.

Durante os calores do dia, segundo o serviço que desempenha, o trabalho que estiver fazendo e o logar onde está, deve usar de um casaco mais leve e que seja apropriado.

Deve ter á mão, além d'isso, qualquer casaco de abafar, para o caso de ser obrigado a sahir ou de refrescar o tempo, ou mesmo de sentir arrepios.

Roupas brancas mais em contacto com a pelle

As roupas brancas mais em contacto com a pelle devem primar, sobretudo, pela mais rigorosa limpeza.

e devem ser em tal quantidade que se possam mudar com frequencia.

As peças principaes são as seguintes: meias, ceroulas, camisolas ou camisas.

A camisola de flanella, feita de modo que proteja todo o baixo ventre, é absolutamente indispensavel.

Deviam mesmo usar-se duas, sendo uma mais fina, branca, de algodão, junta á pelle, e outra de côr, mais grossa, de flanella por cima.

O operario livra-se assim de muitas bronchites, de frequentes diarrhéas, de dores rheumatismaes, de suppressões de transpiração e ainda de outros padecimentos que são consequencias ou complicações dos que acabo de enumerar.

Deve haver o maior cuidado com o acondicionamento das roupas brancas.
Nas caixas de folha—sempre uteis por causa do salalé e por serem mais leves—deve a roupa estar convenientemente envolvida n'uma toalha, a fim de não estar nunca em contacto com a superficie interna da folha que póde fazer nodoas.

Quando não poder haver abundancia, haja ao menos a maxima limpeza, fazendo lavar os lenços, camisas, pingas, ceroulas e lenços, e empregando todas as diligencias para fazer passar toda esta roupa a ferro quente.

Regras geraes sobre a escolha, usos e acondicionamento das differentes peças do vestuario

O vestuario é innegavelmente um *dos melhores instrumentos* contra as influencias do clima, e por isso cumpre prestar toda a attenção *ás peças*, que são mais *ao seu acondicionamento,* tanto durante a viagem como durante a estada na colonia, e *aos objectos* que lhes podem ser mais uteis e de que não se devem esquecer, como *agulhas, retroz, escova, linhas*, algum *fio* ou fitas de linho para atacado. *botões*, um sacco ou um cesto de vime. da ilha da Madeira, para roupa servida, uma mala, etc.

No abastecimento das peças de roupa, a que me refiro, muito em resumo, e na dos mais objectos, que relembro, deve cada colono escolher o que mais lhe póde convir segundo a idade. a robustez, genero de trabalho a que se destina e o dinheiro de que póde dispor.

O *enxoval* do operario não póde ser egual, por certo, ao do commerciante.

Ha tambem habitos adquiridos que é preciso respeitar.

As peças de vestuario, sem luxo, devem ser de boa qualidade, a fim de durarem por muito tempo.

Tornam-se inuteis e muitas vezes incommodos os enfeites ou objectos de adorno.

A propria gravata durante o trabalho deve ser banida.

Nas colonias, durante os primeiros tempos, seja qual fôr a occupação do colono, deve usar-se um vestuario bastante largo, bem simples, sempre commodo.

Os funccionarios, juizes, residentes, padres e militares, melhor ajuizam do que mais lhes agrada, além dos respectivos uniformes, e não lhes será difficil tambem tirarem todo o recurso do vestuario, cuja applicação é, sem duvida alguma, de tropicos a dentro muito diversa do que nos climas temperados e muito mais ainda do que nas regiões arcticas.

Não deve causar impressão a indifferença dos indigenas pelo *vestuario*, a cuja falta podem attribuir-se muitas doenças de que são victimas.

Tambem não deve causar admiração o aconselhar-se o uso de roupa branca, onde a natureza dá ao individuo uma pelle inteiramente preta.

Parece haver contradicção entre a indicação natural e a da hygiene exotica, mas a experiencia tem mostrado o que mais convem fazer, e este facto, á primeira vista contradictorio, está já perfeitamente auctorisado.

A proporção entre a roupa de lã e de algodão, no que diz respeito especialmente ás camisolas, será subordinada á qualidade de trabalho, que o colono é obrigado a desempenhar.

Não devem exaggerar-se, gastando-se com elle a maior parte do tempo ou sentindo-se tanto qualquer falta que se julgue impossivel o trabalho em qualquer fazenda agricola, ou se não cuide das obrigações ou encargos que se tomam.

Os colonos e os immigrantes—o que não devem esquecer nunca—é que—na passagem do dia para a noite, ou quando os suores são excessivos, ou quando deixam o trabalho para entrarem em casa (onde o ar é mais calmo e mais fresco)—precisam de evitar qualquer mudança brusca de temperatura, e para isso devem possuir roupa appropriada e em quantidade sufficiente para a mudarem e para estarem em casa, á sua vontade, livrando-se dos arrefecimentos, da acção da luz e do calor e das irritações da pelle, produzidas por uma roupa muito pesada, ou mais ou menos aspera e em contacto com a pelle.

No campo, ao tempo, sob a acção de um calor mais ou menos intenso, brotando-lhe suores abundantes, no pescoço, na fronte, na propria cabeça, o chapeu será de *palha branca*, com abas largas, fundo elevado e bem acconmodado á cabeça, a fim de que esta não esteja apertada e possa estar em contacto com uma ampla camada de ar.

Devem mesmo abrir-se alguns buracos aos lados e ao fundo do chapeu, mais ou menos largos, mas sempre forrados por uma especie de rede, permittindo-se assim a renovação do ar sem que se abaixe ou se eleve muito a temperatura.

As abas, não se usando de um tapa-pescoço ou de uma fita larga, pendente, terão o tamanho sufficiente para que se possam proteger o rosto, as orelhas e o pescoço contra a luz do sol, sempre intensa, brilhante e incommoda.

Nunca se estará ao sol com a cabeça descoberta, tendo o cuidado de ter sempre um lenço bem secco e bem lavado para limpar o suor e friccionar docemente o couro cabelludo quando se levanta o chapeu, e a pelle do rosto, pescoço e peito quando os suores são excessivos.

Quando se está vigiando um trabalho, ou quando se está sob um sol ardente, é da mais alta conveniencia um guarda-sol de tecido branco.

Ao entrar em casa os colonos e os immigrantes—para não arrefecerem—mudam a roupa impregnada de suores, ou quando esteja humida, assim como substituem o calçado, que traziam no campo, por outro que deixem os pés mais livres.

O peito e o baixo ventre será sempre protegido—em casa ou no campo—por uma camisola de flanella, que se vestirá sobre uma camisa de algodão se a pelle se irritar com a flanella ou fôr muito sujeita ao lichen tropico, sempre incommodo pela grande comichão que produz.

Uma larga cinta de lã, convenientemente collocada em volta da cintura, protege os rins e a região lom-

bar e serve para accommodar a roupa ao corpo sem o opprimir e para sustentar as calças.

As roupas não devem nunca ficar apertadas, nem mesmo muito justas durante os trabalhos de campo, e a gravata não deve usar-se.

Se é necessario proteger a cabeça, o peito e o ventre, não menos preciso é ter grande attenção com o calçado e com as meias.

A lavagem dos pés deve fazer-se amiudadas vezes, mudando de meias e de calçado sempre que o tiverem humido ou se apresentar alguma irritação da pelle.

As differentes peças de vestuario devem ser, especialmente de dia, brancas ou claras.

Os tecidos de linho devem ser banidos, e entre os de algodão, seda e lã, deve preferir-se o que fôr mais economico, segundo a localidade colonial em que se está e o mercado europeu d'onde se faz o fornecimento.

Abastecimento das roupas mais indispensaveis

Para o primeiro anno bastam as seguintes compras:

Piugas de algodão........................ 12
Ceroulas de algodão...................... 6
Camisolas de flanella.................... 6

As camisolas devem ser feitas de modo que se adaptem bem ao corpo e possam cobrir os rins e o ventre. Devem ter mangas do tamanho dos braços.

Cintas de lã, largas e de tamanho conveniente para envolverem os rins e a região lombar... 2

Estas cintas podem ser de flanella, ou forradas de um lado de flanella e do outro de algodão. Devem ser obrigadas estas cintas quando as camisolas não desçam até aos rins ou a todo o baixo ventre.

Blusas.............................. .. 4
Colletes de flanella........................ 3
Camisas brancas de algodão.................. 12
Calças de brim crú para trabalhos ao sol (pares).. 4
Calças de flanella para de noite ou de manhã cedo (pares)............................. 2
Sapatos de duas solas (pares)................ 1
Polainas quando se trabalha em derrubadas..... 1

As polainas de laços são as mais uteis nos trabalhos da campinação, passagem de florestas, etc.

Casacos de flanella......................... 2
Casacos de abafar........................... 2
Capote...................................... 1

O panno de lã mesclado denominado *melton*, não sendo grosso, é bom para de noite.

Chapeus de palha de abas largas	2
Guarda-sol	1
Tapa-pescoço, de lã branca..................	2
Chale-manta	1
Lenços de algodão......................	12
Sapatos de tecido de linho, para casa..........	2
Calça e collete de panno	1
Casaco de panno.........................	1

Doenças que podem ser transmittidas pelas roupas e o que se deve fazer para as evitar

Não basta ao colono ter muita roupa. O que mais se lhe torna preciso é possuir a que lhe é mais appropriada e saber fazer bom uso d'ella, em casa e no campo, durante o descanço e no trabalho, de dia e de noite — conservando-a sempre com a mais escropulosa limpeza, porque a roupa é um dos mais fortes meios de transmissão de muitas doenças infectuosas, como a *variola*, o *cholera*, a *tisica* e ainda outras.

Nas doenças, em que o *principio virulento* se localisa na pelle e d'ahi é eliminado, a roupa empregna-se d'este principio, conserva-o e transmitte-o a qualquer pessoa que a aproveite, sem que ella esteja perfeitamente *desinfectada*.

A variola, o sarampo, etc., pódem d'este modo ser transmittidos — de uma para outra pessoa.

Os germens das doenças podem estar suspensos nas camadas d'ar em que o colono se demora e ficarem retidos nos tecidos, sendo levados assim para o interior do quarto em que se dorme e collocados em condições de serem absorvidos no momento em que o corpo está mais apto a recebel-os. Os microbios de febres palustres — NAS AREAS LOCAES MAIS PERIGOSAS, OU NAS DO SEU MELHOR CAMPO DE CULTURA — podem ser transportados por intermedio da roupa, de uns para outros logares.

As dejecções dos dysentericos, dos diarrheicos ou dos cholericos e os esputos dos tisicos, podem manchar as roupas, seccarem alli e tornarem-se n'um dos mais energicos vehiculos dos microbios geradores *do cholera*.

As roupas da cama dos doentes são tambem uma das mais graves causas da transmissão de muitas doenças.

Todos estes factos mostram quantos cuidados se devem ter com as roupas, muito especialmente quando se trata de um varioloso, de um dos focos activos da malaria, do quarto de um tisico, de um cholerico e ainda de outras doenças cujos microbios são já conhecidos.

Outra ordem de doenças tem a sua origem na suppressão da transpiração, nos arrefecimentos, no excesso de humidade em contacto com a pelle, e, n'estas circumstancias, são as roupas que as podem produzir.

A roupa branca, alem d'isso, quando se demora por muito tempo em contacto com o corpo, sem se mudar, lavar, seccar e desinfectar — embora não haja casos suspeitos nem se viva proximo ÁS ZONAS malarianas mais perigosas—torna-se pela demora na mudança um NINHO de impurezas, corpusculos, microbios e parasitas de toda a especie, e fica sendo, d'este modo, um foco de doenças, que muitas vezes nos incommodam e de que se desconhece a causa, e, comtudo, temol-a bem á mão — sempre á nossa vista!

A roupa branca é, de facto, a que se impregna de todos os productos, que se eliminam pela pelle, conjunctamente com os suores, e torna-se, por isso, um *reservatorio* de todos os residuos que se vão destacando *da propria pelle* — sempre em grande quantidade quando ha lichen, eczemas, furunculos, etc.. — e basta o conhecimento d'estes factos para que cada colono — seja qual fôr a colonia em que se encontre, mude de roupa branca, ao menos, uma vez por dia.

Nas colonias palustres, porém, e em certa ordem de trabalhos, a mudança da roupa branca deve fazer-se regularmente *tres vezes por dia*.

A roupa exterior, a seu turno, em contacto com a atmosphera, absorve a *humidade*, que lhe é propria, e por isso é de toda a conveniencia que cada colono tenha, em boas condições, as peças sufficientes para se poder resguardar da humidade e das baixas temperaturas; para as fazer passar por agua a ferver, em casos suspeitos; para as fazer, seccar quando as despir,

impregnadas de suores: para as mandar desinfectar quando se é obrigado a estar em contacto com um varioloso, com um tisico. com um cholerico ou com outras doenças essencialmente infectuosas: para bem as arejar, seccar, limpar e expor ao sol ou ao ar secco.

As roupas brancas em contacto com a pelle. e as roupas exteriores em contacto com a atmosphera, são. na verdade, um verdadeiro isolador entre a humidade interna e a externa, e por isso o mais salutar regulador da temperatura natural do corpo.

Os colonos. finalmente, prestando toda a sua attenção a estas indicações tão elementares—e algumas até tão banaes—sobre a hygiene do vestuario que mais convem usar nas nossas colonias. em geral. devem introduzir-lhes as modificações, que a experiencia lhes fôr mostrando, examinando tudo o que os rodeia. sempre com bom senso e respeitando, sobretudo. as influencias locaes e os principios mais elementares de hygiene colonial que mais lhes recommendo em todo este meu trabalao.

V

O quarto em que se dorme ou a barraca em que se pernoita quando se chega a uma colonia ; o colono dentro do seu quarto de cama ; a habitação nas colonias, em geral ; funcções de uma habitação colonial e principios de hygiene a que mais se deve attender na sua construcção.

O quarto em que se dorme ou a barraca em que se pernoita quando se chega a uma colonia

O quarto de cama em que se dorme — nos primeiros tempos da chegada dos colonos — está dependente da habitação ou da barraca em que se pernoita, e dos recursos de que se póde dispôr.

O leito, collocado fóra da corrente aérea, deve ser muito simples, bastante duro, sempre muito limpo e bem secco.

O quarto de cama ou a barraca deve ter poucos moveis — o leito, uma meza e uma cadeira.

Os vasos para limpeza devem conter uma pequena porção de qualquer desinfectante.

O quarto deve ser escrupulosamente varrido, não faltando os vasos mais indipensaveis para se manter o mais rigoroso aceio.

Um quarto de cama póde tornar-se um fóco de doenças, se não se lhe presta a devida attenção, muito particularmente em logares insalubres.

A habitação — embora momentanea — nas zonas mais perigosas do microbio palustre, deve ficar o mais affastada possivel d'estas zonas — e a mais de 2 metros de altura, sobre qualquer elevação de terreno ou sobre estacas, havendo madeira para isso, como no valle do rio Lucalla, etc.

Deve preferir-se á barraca de lona a cubata feita á moda da terra, quando se está distante das povoações, e se, por necessidade, se usar da tenda de lona, não deve esquecer o cobrir o solo com algum panno oleado, bater o terreno e ter o cuidado de impedir a entrada das aguas pela maneira mais apropriada, se se estiver na estação das chuvas.

As barracas de lona todavia devem apenas servir de abrigo, em quanto não se póde arranjar outro, especialmente na epocha dos calores.

A frescura de muitas noites, as rapidas mudanças de temperatura, os mosquitos, os nevoeiros, a humidade,

a impregnação microbiana das camadas aéreas estendidas sobre o terreno e penetrando por toda a parte, exigem que se preste toda a attenção ao quarto de dormir, procurando vedar a entrada do ar sem ficar hermeticamente fechado.

Devem haver os mais rigorosos cuidados, quando se permanece por muito tempo junto a algum pantano, em logares baixos e muito quentes, nas margens dos rios.

Quando se está de passagem, deve cada um guiar-se pelo seu bom senso, e nas povoações, já formadas, as providencias e os meios hygienicos são inteiramente subordinados aos casos que se offerecem e a muitos habitos individuaes.

A lucta contra o microbio, parasitas, fermentos ou miasmas, será tanto mais efficaz quanto mais constante, persistente e geral fôr o aceio, a limpeza, a aéreação e, em casos mais especiaes, a desinfecção.

Deve cada individuo, sobretudo, auxiliar os exforços das respectivas auctoridades, fazendo em sua casa a limpeza mais correcta e procedendo á desinfecção de tudo o que possa produzir mau cheiro, esteja em putrefacção, etc.

O colono dentro do seu quarto do cama

Na barraca de lona ou na cubata, no quarto de qualquer edificio onde se pernoite, no acampamento, nas

ambulancias, nas enfermarias, o colono não deve esquecer nunca os principios de hygiene, que lhe são mais recommendados, a fim de melhor conservar a sua saude ou de mais facilmente a adquirir, se por ventura soffre algum incommodo.

É necessario que o colono possa dormir em completo descanço, com absoluta tranquillidade, e inteiramente livre de qualquer resfriamento.

A ventilação deve, pois, ser muito bem feita, e, se a temperatura do quarto se eleva, recorre-se então a algum meio indirecto para fazer a communicação com o ar exterior.

Deve tirar-se a roupa da cama, se o calor fôr demasiado intenso, e fazer largo movimento atmospherico, batendo o ar, em torno do leito, com um panno bem limpo e bem secco.

É preferivel este trabalho, que se torna uma especie de gymnastica e de exercicio individual, a deitar-se ao ar livre — ao relento — em qualquer terraço ou armazem, ás portas das barracas ou em lojas, onde haja grande accumulação ou pejamento.

Para se alcançar uma limpeza irreprehensivel, e tanto mais necessaria quanto menos commodo e menos abundante é o abastecimento da roupa, é preciso apenas — *arejar, limpar e seccar* os objectos e fazer-lhes chegar muita luz e muito ar.

Os colonos e os immigrantes, quando entram n'uma casa commercial, ou quando tomam parte nos trabalhos de uma fazenda agricola, onde as construcções já estão feitas, devem caprichar na limpeza do quarto que lhes é determinado e serem sempre os mais fervorosos advogados de uma sã hygiene.

Não devem desconhecer os desinfectantes, nem os antisepticos — não para os applicar ao acaso, mas para os aproveitarem nas occasiões mais opportunas.

Nas colonias onde estive, felizmente, nunca se me depararam casos de cholera, nem de febre amarella, nem de peste, nem de typhos, que são as doenças mais altamente communicativas [1].

A melhor hygiene pessoal nas nossas colonias consiste, de facto, na rigorosa limpeza da pelle, na da cama em que se dorme, na do quarto em que se pernoita, na da roupa que se veste, na dos pés, de que se deve cuidar com muita attenção, na dos dentes e da bocca, na da cabeça e do cabello.

---

[1] As doenças que observei, quer na ilha do Principe, quer na de S. Thomé, quer em Cazengo, quer em Mossamedes, não se *transmittiam de individuo a individuo*. Os focos estavam no solo e a absorpção do microbio, e a respectiva manifestação morbida dependiam, muito principalmente, da força de resistencia de cada individuo.

Todas as condições locaes teem melhorado nos ultimos annos e o regimen pathologico tem-se modificado muito.

Cada individuo deve, pois, ter a competente bacia, pente, escovas, cabides, espelho, bilha d'agua, palmatoria para vélas, toalhas, esponja, thesoura, roupa sufficiente, vasos para despejo, etc.

São principios de hygiene geral, por certo, muitos d'elles assás conhecidos, e de que quasi sempre se não faz caso nas nossas aldeias, em Portugal, mas podem dar-se gravissimas consequencias, quando não se applicam, estando-se em localidades palustres.

A habitação nas colonias, em geral

A hygiene do quarto, em que se dorme, da barraca em que se pernoita, ou do acampamento em que se passa algum tempo, interessa muito aos colonos que entram em qualquer das nossas colonias.

Mas quando se trata da construcção de uma habitação permanente ha principios de hygiene local a que tambem é preciso attender.

Os terrenos que cercam uma habitação devem estar cobertos de relva, como já disse, ou serem bem batidos, quando se está em logar pantanoso.

Deve mesmo, tanto quanto fôr possivel, imitar-se a construcção dos indigenas: ampliando-se estes modelos evitam-se gravissimos erros de hygiene, como os que commetteram os negociantes nas construcções que fizeram na cidade da ilha do Principe.

Todos os indigenas tinham as suas habitações sobre estacaria, a dois metros acima do solo, em quanto os europeus abriam fundos alicerces e faziam as suas construcções, como se estivessem em qualquer localidade de Portugal!

Os indigenas, que, por uma serie de gerações, se aclimaram, que vivem nús, que teem uma pelle preta, que preferem o regimen vegetal, que são sobrios, que teem as mais singelas habitações que se pódem imaginar — devem servir de estudo e de lição para os colonos que ali chegam e querem viver para sempre ao seu lado.

Na singela construcção do indigena facilmente se equilibra a temperatura do ar exterior com a do ar interior, e as construcções dos colonos que não satisfizerem a este principio, tornam-se prejudiciaes e improprias para favorecerem a aclimação.

E as construcções coloniaes — taes como actualmente se estão fazendo — não satisfazem, na sua maxima parte, a este principio, e tornam-se por isso improprias para protegerem os colonos.

Os colonos, para se aclimarem nas localidades palustres, precisam descançar sob a acção de um ar *tonico, vivificante, restaurador*, e é necessario crear esta atmosphera onde ella falte, e onde se queira viver para sempre, ou aclimar-se e constituir familia.

Quando se procura fazer uma construcção perma-

nente, é necessario ter-se bem em vista — para os quartos de dormir — que haja *sufficiente capacidade de ar e facilidade do seu renovamento: boa exposição ao sol; possibilidade de regular a temperatura, a humidade e a tensão do vapor d'agua: simplicidade de refrigeração: opposição á entrada do microbio palustre e facilidade de uma efficaz desinfecção.*

Funcções de uma habitação colonial e principios de hygiene a que se deve attender na sua construcção

E, de facto, *uma habitação* não deve servir apenas para livrar os colonos das chuvas, das intemperies, do relento das noites, dos ventos ou dos resfriamentos. Deve tornar-se tambem um logar de repouso, um sanctuario de hygiene, uma mansão de felicidade, quer a habitação fique nos tropicos ou fóra dos tropicos, na metropole ou nas colonias, nos paizes hyperthermicos ou nos hyperfrigidos.

Nas nossas colonias, a alta temperatura, que alli domina, exige, sem a menor duvida, uma ventilação energica e bem dirigida e uma refrigeração tão bem calculada e tão bem executada, que a atmosphera da habitação — em que se passa uma boa terça parte de cada dia — seja a mais restauradora possivel ou o mais semelhante que poder ser, á atmosphera que os colonos e os immigrantes respiravam nas localidades de onde sairam.

É o ar, que se respira no remanso de um gabinete, no quarto em que se dorme ou na casa em que

se habita, um dos melhores recursos hygienicos e um dos mais seguros restauradores vitaes, seja qual fôr o clima em que se esteja.

Torna se tambem um valioso protector, pois que, embora a natureza se revolva em medonhos turbilhões, embora corra bem accesa a tempestade, o colono dentro da sua habitação não se resentirá d'este tumultuar dos meteoros, e ahi encontrará a mais completa tranquillidade.

Em todas as habitações coloniaes deve, pois, attender-se ao seguinte:

1.º Quando a temperatura seja muito elevada — construir se-hão as habitações com *sobrados, paredes e tectos duplos*, pois tive occasião de verificar as vantagens das barracas assim dispostas n'um dos acampamentos, durante os trabalhos para o caminho de ferro de Ambaca.

Quando a habitação é de madeira, este processo é de facil execução, e póde dizer-se que é tambem um dos principaes recursos para se attenuarem, no interior da casa, os effeitos da alta temperatura e da grande humidade, que, ás vezes, se tornam horrivelmente incommodos.

2.º Ás vantagens de uma temperatura interior bem regulada pelo systema da duplicação das paredes, deve juntar-se o das varandas — bi ou quadri-lateraes — em francas communicações com o ar atmospherico

e bem resguardadas do sol, das chuvas e dos ventos mais incommodos.

3.º As janellas, como as varandas, devem tornar-se apparelhos de ventilação ou modificadores thermicos. Precisam, por isso, de serem amplas, bem dispostas e capazes de se fecharem ou abrirem com extrema facilidade.

4.º Na construcção de uma habitação colonial deve attender-se, sobretudo, á *facilidade* de se fazer a mais correcta limpeza, tanto interna como externamente, á de se abrandar a temperatura dos quartos e das salas; á de se aproveitarem as correntes d'ar sem os colonos se exporem aos resfriamentos; á de se impedir a entrada do microbio das febres palustres e mesmo a de muitos parasitas que infestam as localidades, quando são proximas a pantanos.

5.º Convém empregar na pintura das paredes do interior dos quartos uma tinta, que seja *anti-parasitaria*, e nas paredes exteriores a côr que menos fatigue os orgãos da vista.

6.º Deve recorrer-se aos processos mais vulgares da refrigeração ou do resfriamento de todo o ar da casa em que se habita, ou do emprego dos *pankás*, tão usados na India, e cujas vantagens tive occasião de apreciar n'um dos vapores que fazem viagem no rio Cuanza, entre a cidade de Loanda e a estação fluvial do Cunga.

Nas habitações em que entrei na ilha do Principe, na de S. Thomé, nas de Loanda, Dondo, Cazengo, Ambaca e Mossamedes — em nenhumas — reconheci condições favoraveis á vida das creanças e das mães européas, e por isso são raras as que, sendo puramente brancas, vingam em qualquer d'estas localidades.

Ha contudo funccionarios e negociantes que ali residem por muitos annos e ali vivem com a familia, principalmente na cidade de Loanda.

Ha tambem individuos refractarios á acção do microbio palustre e á influencia do calor, e como estes podem viver em qualquer casa ou em qualquer cubata, em casas terreas ou em toscas barracas, julga-se que ás creanças e ás mulheres deve acontecer o mesmo, e portanto todas as construcções coloniaes se resentem d'esta indifferença por todos os meios que mais facilmente possam auxiliar a aclimação — *sendo a construcção das casas e o seu regimen interno* — um dos que se torna mais efficaz, quando se sabe aproveitar.

Os funccionarios, a seu turno, vivem em casas construidas *exactamente como se estivessem em qualquer terra de Portugal*, mas como se trata apenas da sua maior ou menor resistencia individual, podem passar regularmente n'essas casas e assim de parte nenhuma se procura attender ás construcções que mais favoreçam a natural expansão da emigração expontanea.

Em qualquer povoação colonial, porém, póde resis-

tir-se por muito tempo e gozar-se até saude muito regular, sem comtudo ahi se realisar a aclimação.

A salubridade de uma povoação será sempre representada pela somma da hygiene realisada por cada colono, por cada familia — cada um — na sua habitação isoladamente — sendo esta, sem duvida, a unidade fundamental da colonia que se funda.

O futuro de uma colonia européa — sob o ponto de vista do augmento da população, do alargamento da vida média de cada individuo, da robustez da mocidade e da felicidade e bem-estar de todos os habitantes — depende sobretudo da maneira por que se protegem as creanças, as mulheres e os que trabalham nos serviços mais rudes, nos campos e nas officinas...

VI

Imaginação, estado moral, trabalho intellectual distracções, relações com os indigenas

---

Imaginação

São gravissimos, por certo, os effeitos da ociosidade, mas o artista não póde estar sempre [1] á banca do trabalho, nem o cultivador no campo, nem o funccionario na repartição, nem o commerciante ao balcão.

Póde procurar-se, sem duvida, o descanço, consagrar-se algumas horas á hygiene do corpo, do vestuario e da casa, e reservar-se ainda parte do tempo para regular a vida economica, a que nunca deixa de atten-

[1] O artista portuguez, em cada uma das nossas colonias, deve trabalhar cerca de 8 a 9 horas por dia. É o maximo.

der o bom chefe de familia, nem o bom cidadão — mas a *imaginação como fada*, que nos encanta e nos governa, acompanha cada individuo, exigindo, para lhe dar felicidade, que elle, a par da boa saude, tenha boa disposição moral e intellectual, ou que sejam purissimas as idéas mais intimas, que se desenvolvem n'uma alma bem formada e capaz de comprehender a sua extraordinaria missão á face da terra.

Corrige-se a imaginação pelo trabalho, pela musica, pela boa leitura, pela conversação, pela vida em familia, pela distracção, mas onde falta esta leitura, onde a custo se encontra companhia, onde não se tem familia, e onde faltam tambem todas as distracções, o que póde esperar-se?.........................
....

É vastissimo este assumpto, essencialmente pratico, e impõe-se á hygiene como o que n'ella figure em primeira linha.

É preciso, por certo, escolher a leitura, obtendo livros essencialmente praticos, mas as difficuldades, sob este ponto de vista, estão nas mesmas condições que offerece a escolha dos alimentos mais uteis e das roupas mais apropriadas — *A questão é querer, ter por onde e saber escolher.*

E os europeus que por ali commerceiam ha muitos annos, sem pensarem sequer nas más condições das localidades e dos climas, mostram á evidencia que a vida é possivel e a exploração fecunda, quando se vae

para as colonias com vontade de trabalhar e de ser util a si, á povoação, á colonia e á metropole.

Tudo se resolve, pois, facilmente, quando ha boa vontade e se deseja fundar uma povoação, que possa servir de modelo a outra que, porventura, chegue a formar-se junto ás colonias que primeiro se fundam.

Estado moral

O sentimento recto, a energia, a iniciativa individual, o respeito á lei e ao dever, o trabalho justamente remunerado e a liberdade sem excesso, são os caracteres que devem distinguir as povoações coloniaes, que teem um ideal a cumprir e que cada vez se tornam mais progressivas e mais civilisadas.

O egoismo e o medo dão origem tambem a grandes incommodos, assim como o orgulho e a vaidade, quando se oppõem á justiça.

Devo acrescentar tambem que o *estado moral* influe no resultado do trabalho de cada individuo, e, *ipso facto*, na saude e na aclimação, por um modo tão intenso que d'elle depende todo o bem-estar.

Os jogos que não perturbam, que não causam fadiga, que não roubam o socego nem o tempo, offerecem um modo salutar de nos distrahirmos.

Os cuidados hygienicos com as roupas, com o quarto e com a limpeza pessoal, quando ha saude e boa disposição intellectual, devem occupar algumas horas em cada semana.

Os jogos que não causam perdas, que servem para passar alguns momentos de distracção, teem vantagens e interessam ás pessoas, que não podem entregar-se á caça ou á pesca — sempre fatigantes e perigosas.

O proprio trabalho, muitas vezes, tambem póde servir de distracção.

A musica, a dança, a esculptura, o canto, o theatro são meios a que se deve recorrer, quando haja condições favoraveis para se aproveitarem.

Trabalho intellectual

— *Tomar qualquer livro, examinal-o, conhecer a sua utilidade e aproveitar os seus conselhos em beneficio proprio ou da sociedade, não é uma tarefa facil, nem se faz com geito, quando falta a experiencia intellectual bem dirigida.*

O trabalho do espirito é o melhor e mais salutar meio hygienico de que muitas vezes se deve lançar mão; mas assim como o artista não trabalha sem ferramenta, assim o individuo não póde *trabalhar* ou *ler*, sem ter o *livro* e sem o saber manejar, repito e repetirei sempre, exercitando-se, como o soldado, no manejo

da arma e como o artista no do instrumento, que lhe produz as mais bellas e mais uteis obras d'arte.

Os colonos devem, portanto, saber ler e ter o cerebro convenientemente exercitado para se poderem affeiçoar a estes trabalhos da *vida interna*, que formam um mundo não menos maravilhoso do que o mundo *externo*.

O trabalho intellectual, nas nossas colonias, não deve ser exclusivo, como entre nós, distinguindo-se escriptores e professores e ainda outros ramos especiaes de actividade intellectual. Nem mesmo ali se podiam prolongar sem grande incommodo os trabalhos abstractos, porque o systema nervoso perturba-se e a contenção do espirito não é facil.

Sob o imperio de uma intelligencia esclarecida, quando, a par d'esta condição feliz, dominam sentimentos rectos, elevados e nobres, as fadigas parecem menos incommodas e a disciplina menos rigorosa.

A instrucção intellectual tem, na verdade, grande importancia para o bom resultado dos trabalhos de qualquer exploração agricola, industrial ou commercial.

É necessario, na verdade, a mais rigorosa hygiene da alma para se conservar todo o vigor e luctar desde logo contra os estimulos thermicos e luminosos, que cercam o organismo e despertam a attenção dos recem-chegados.

Distracções

As distracções são absolutamente indispensaveis, mas degeneram tão facilmente em vicios, que é preciso prestar-lhes a mais sollicita attenção.

O vigor e a saude dependem em primeiro logar — *do trabalho* — e em segundo — *das distracções e do descanço.*

— O trabalho activa os orgãos, fortifica os musculos e produz a adaptação sem exforço.

— As distracções fortificam as faculdades e as qualidades affectivas do individuo, e o descanço torna-as mais aptas para bem influenciarem todo o organismo.

Se obrigamos o corpo ao trabalho, esquecendo a alma e a intelligencia, estas duas forças atrophiam-se e o nosso organismo lucta em vão contra o meio interno e externo que se conjugam, e se devem harmonisar para o corpo poder alargar o cyclo da sua duração média.

Se cuidarmos apenas do espirito, entregando-nos com excesso á meditação e ás contenções intellectuaes, o corpo torna-se periclitante, a saude altera-se e o nosso *capital organico* (a saude) gasta-se e perde-se.

A gymnastica torna-se ás vezes enfadonha, assim como a leitura.

Os largos passeios a pé, a caça e a pesca, devem aproveitar-se, com vantagem, uns dias por outros.

Relações com os indigenas

Cuidar dos indigenas, formando-lhes a alma, educando-lhes o espirito, corrigindo-lhes o caracter, guiando-os ao trabalho e fallando-lhes á imaginação, é a primeira recommendação hygienica, que se deve pôr em pratica — é, emfim, o primeiro e o mais sagrado dever de todos os colonos e de todos os europeus.

O explorador que estuda uma região, o negociante que só espera a realisação das suas permutações, os residentes que vivem socegadamente nas suas povoações, devem tornar-se escolas praticas, e dar lições vivissimas que affectem os indigenas, deixando-lhes as primeiras impressões do bem e do mal.

Mas ainda assim são escolas volantes, lições fugitivas que não operam uma transformação radical, como a dos colonos que vão, de caso pensado, criar entrepostos commerciaes, fundar fazendas, lançar, finalmente, os delineamentos de uma exploração, demorando-se todo o tempo que lhes é possivel e vivendo ao lado do indigena, que lhes é companheiro nos soffrimentos e nos trabalhos.

Cada colono nas suas relações, em familia, na sua vida mais intima, deve tornar os indigenas verdadeiros amigos e auxiliares, guiando os no que é mais pre-

ciso, como cozinhar, lavar roupas, fazer limpeza, realisar compras, applicar remedios e tratar do que mais importa á vida domestica.

O indigena póde ser considerado, portanto, como o principal factor da transformação colonial, e, como os colonos se retiram geralmente no fim de um praso mais ou menos longo, é absolutamente indispensavel para a prosperidade das povoações, que os indigenas se eduquem, se tornem morigerados e possam entregar-se, na ausencia dos brancos «que lhes aproveitam os serviços» a algum trabalho util para elles e para os colonos que de novo ali chegam.

É necessario empregar todos os meios para que a população dos indigenas prospere e augmente, creando, por assim dizer, colonias de trabalhadores e de agricultores, o que não póde realisar-se sem escolas de artes e officios, sem *quintas regionaes* e sem granjas agricolas modelos.

Os trabalhos de sanear e os da agricultura devem entregar-se aos indigenas, servindo os europeus de guias, ensinando o que mais importa fazer e dirigindo todo o serviço.

Cumpre, portanto, a todos os colonos tomarem a peito a educação dos indigenas pela pratica, certos de que estes, dotados de uma superior faculdade de imitação, reproduzem com extrema facilidade o que veem e o que observam.

Não os podem dispensar nas terras malarianas e de-

vem tratal-os sempre com benevolencia e mostrar que se interessam por elles, dando-lhes exemplos de justiça e de moralidade.

Aos poderes publicos, pelo seu lado, incumbe sobretudo formar COLONIAS de indigenas e protegel-os nas suas migrações para que não sejam victimas das dysenterias, das pneumonias, das doenças parasitarias, que tanto os affectam, da miseria physiologica, das anemias e de muitas outras causas da sua degeneração organica e social...

Um dos maiores erros economicos, que se tem commettido na ilha de S. Thomé — uma das terras mais productivas do mundo — é o de não se ter cuidado da aclimação dos indigenas, que já existem na ilha, e da dos que ali vão chegando para os trabalhos agricolas...

A tudo ali se attende, menos á *população indigena*, e d'ahi a falta de braços com que constantemente os agricultores estão luctando.

Devo mesmo acrescentar que a saude publica, com os mais fecundos saneamentos locaes, e a prosperidade e a riqueza de uma colonia, estão sempre na razão directa da intensidade da população indigena, e será por isso mesmo, mais progressiva a colonia que souber proteger os trabalhadores indigenas, seus filhos e suas mulheres, fazendo-os ganhar amor ao trabalho e aos proprios colonos que os dirigem.

Os colonos devem, pois, impor-se pela sua intelligencia, rectidão e fecunda iniciativa, tanto nos trabalhos a que se entregam como no modo por que empregam o serviço dos indigenas.

Temos fazendas agricolas e agricolo-industriaes na ilha de S. Thomé, em Cazengo, em Benguella, no Dombe Grande, em Mossamedes e em Moçambique, e são outras tantas escolas de instrucção pratica, onde os colonos, que chegam, podem aprender o que mais lhes convem fazer para qualquer exploração agricola que intentem organisar.

É realmente nos indigenas que reside toda a força da colonisação e da exploração das nossas terras coloniaes, podendo mesmo dizer-se que sem elles os nossos colonos não podem sustentar-se por muito tempo nas terras palustres...

A verdadeira riqueza das nossas colonias não está sómente nas minas, nas culturas, no commercio, nas industrias... está muito principalmente na população indigena, e não cuidar d'ella — de raiz e a preceito — é não cuidar do que mais interessa á raça branca, que ali vae chegando...

VII

Adaptação ao trabalho colonial, em geral; principios de hygiene e differentes condições de trabalho em Portugal e nas colonias; como se deve regular o trabalho; resistencia á fadiga, causada pelo trabalho colonial; trabalhos coloniaes, em que os colonos não devem tomar parte; ociosidade, fadiga e desanimação.

Adaptação ao trabalho colonial, em geral

Os colonos, em qualquer das nossas colonias, passam por differentes adaptações, mais ou menos difficeis, segundo as condições em que se encontram e os serviços a que se entregam.

Deve considerar-se, em primeiro logar, a adaptação de cada um dos orgãos e a de todo o corpo ao *calor*, ao *ar*, em que ha mais *luz* do que na terra em que viviam, aos *climas* parciaes, emfim, taes como elles se apresentam em cada uma das nossas colonias.

Esta adaptação não é a mais custosa, nem a que traz mais perigos, porque o *calor*, só de per si, como por mais de uma vez tenho dito, não é causa de insalubridade local.

Produz o calor, decerto, incommodos e doenças, que lhe são proprias, mas os colonos facilmente lhe resistem, e no fim de algum tempo adaptam-se, embora fiquem alguns n'um estado de anemia que felizmente é compativel com as suas occupações.

A influencia do calor, da luz ou do clima, torna-se, porém, mais profunda nas creanças e nas mulheres, mas, nos principios de hygiene que estou escrevendo, apenas me refiro, como já disse, ás pessoas adultas de 20 a 50 annos.

N'estas circumstancias, a saude e o bem-estar dos colonos, nos trabalhos a que se consagram, dependem dos proprios colonos, e da maneira por que vão dirigindo a sua adaptação individual.

Devem elles saber, ao entrarem nas colonias, que o *calor*, a *luz*, a *tensão do vapor*, o *clima colonial* — sempre quente e sempre humido, e muitas vezes microbiano tambem — varia das *planicies* para os *plan'altos*, das zonas do littoral maritimo para as dos valles dos rios, das vertentes costeiras para os territorios que ficam centraes, e assim cumpre aos colonos escolherem o clima, a cuja influencia mais facilmente possam adaptar-se.

Alem do *calor* e da *luz*, bem como do *clima* com a tensão do vapor e a humidade que lhe corresponde, observa-se, em muitas *das nossas colonias*, o *microbio palustre*, com toda a sua intensidade, e ao qual não ha adaptação possivel.

Os colonos devem, pois, procurar distinguir o que é effeito do calor, da luz, tensão de vapor ou clima, do que é resultado do microbio palustre, e assim se vão instruindo para resistirem a uma e outra d'estas influencias, e ir favorecendo a sua adaptação ao *trabalho colonial*, que devem desenvolver segundo o modo de vida que preferem, ou a que são levados pela sua indole, ou pela educação, ou pelas condições do meio em que se acham.

O primeiro dever dos colonos é ter iniciativa, saberem trabalhar e tornarem os seus serviços productivos, e quando não estejam já adaptados, ou não possam trabalhar sem grande incommodo, devem entregar-se a ensaios ou a tentativas bem dirigidas, e sempre em relação com as forças organicas, de que são dotados, e com as perdas que lhes causam os suores....

Principios de hygiene e differentes condições de trabalho em Portugal e nas colonias

N'estes ensaios ou tentativas, os colonos não devem nunca esquecer os melhores principios que regulam o trabalho colonial e que são os seguintes:

1.º O *trabalho*, em qualquer das nossas colonias, é o *primeiro principio de hygiene* a que se precisa recorrer para se evitar, por um lado, a accumulação no organismo, de muitos microbios e de muitos residuos que sahem da desassimilação, e, por outro, os que ficam da assimilação ou da oxydação, isto é, os residuos das combustões ou os restos dos alimentos que se não queimam — o que produz doenças gravissimas.

2.º O *excesso de trabalho* é causa de muitas doenças, que se aggravam sob a influencia do calor e do microbio palustre, e sob a das perdas causadas pela abundancia dos suores e pela producção de maior quantidade de calor organico — de que muitas vezes não se podem livrar e são victimas assim de *uma explosão do calor* que se concentra no proprio corpo...

O trabalho colonial executa-se, de facto, em condições muito diversas d'aquellas em que os colonos se habituaram, quando se achavam nas terras de sua naturalidade.

Em qualquer localidade, em Portugal, ha sempre quatro estações perfeitamente distinctas nos seus caracteres fundamentaes e com um regimen de trabalho independente e que obriga os colonos á variedade das adaptações.

As sementeiras e colheitas dos milhos, por exemplo, a dos trigos, a dos linhos, a das favas, as cavas das vinhas, a pastoriação, a exploração das minas e das aguas e ainda a das florestas, teem epochas que lhes

são peculiares em cada anno e exigem serviços e cuidados que dão aos campos, em Portugal, um movimento excepcional.

Os trabalhadores na epoca das colheitas não olham ao tempo nem ao descanço, nem mesmo á alimentação.

Levantam-se, de madrugada, muito cedo, passam o dia na mais viva faina, sob um calor excessivo, transpirando muito e empregando muitas vezes grande esforço.

Não são subjugados, todavia, pela *fadiga*, porque se *acham adaptados* a estes serviços e a estes excessos.

Mostra-lhes tambem a experiencia que algum descanço no fim de toda esta faina, e uma alimentação mais cuidada, facilmente lhe retemperam as forças e podem entrar, á vontade, nos trabalhos que se seguem aos das colheitas.

Nas nossas colonias, porém, em logar de quatro estações bem distinctas, ha *apenas duas*, dominando, quasi por egual, n'uma e n'outra estação, uma temperatura sempre elevada e com que se conjugam todos os outros factores atmosphericos.

Todos os orgãos e todo o corpo não teem, pois, *um inverno* que os tonifiquem, e tendem a enfraquecer, e este enfraquecimento mais rapido se apresenta, se os colonos lhe deixam juntar a acção dos parasitas e dos microbios.

Os colonos, na maxima parte dos climas de Portugal e das ilhas, não tendo a luctar contra o parasitismo local — refazem-se das forças perdidas pelo descanço, pela alimentação mais cuidada e por um somno tonificador.

Nas colonias, repito ainda, qualquer excesso de trabalho ou perda de forças organicas aggrava-se com os microbios palustres, e muito mais com a falta de uma boa alimentação e de uma boa casa para descanço.

Como se deve regular o trabalho

O regimen do trabalho colonial deve estar sujeito, em todo o caso, aos seguintes principios de hygiene geral:

1.º Regularidade na quantidade e nas horas.
2.º Regularidade na quantidade e nas horas de descanço, sempre em relação ás condições em que se trabalha.
3.º Regularidade nos alimentos e nas horas das refeições, sempre bem segundo a natureza do trabalho, a estação e a exposição ao tempo.
4.º Regularidade no tempo consagrado ao somno e aos prazeres.

Se estes principios se tornam uteis quando se vive em qualquer localidade, em Portugal, nas ilhas ou nas terras sem microbios palustres, sem os da cholera, da

peste, typhos ou febre amarella — muito mais uteis se tornam em qualquer das nossas colonias palustres.

Um COLONO, n'uma localidade colonial palustre, carece de ser cauteloso durante o trabalho, para evitar todo o excesso, e cuidadoso com a sua hygiene tanto nas horas do repouso como na alimentação e nas roupas, para retemperar as forças e affastar a anemia, que é sempre uma porta aberta para outras doenças.

Resistencia á fadiga, causada pelo trabalho colonial

No trabalho entram em acção os *musculos* como orgãos passivos do movimento, a *vontade* como principal agente, e os *nervos*, a *medulla central* e o *cerebro* como orgãos de transmissão entre os musculos e a vontade.

O trabalho é, pois, uma funcção organica, cujos orgãos se cançam ou se *fatigam*, quando não são postos em movimento com os devidos cuidados hygienicos.

Os colonos devem, pois, preparar-se não só para RESISTIREM á acção do calor e do clima, á dos parasitas e dos microbios palustres, mas tambem — quando se entregam a trabalhos braçaes, a serviços pesados ou a occupações em que empregam forças physicas — para evitarem a *fadiga*, que é muitas vezes causa efficiente de accessos de febre perniciosos ou typho-malarianos e ainda de nevralgias e de muitos outros incommodos.

A resistencia á fadiga, causada pelo trabalho colonial, exige mais do que uma *aprendizagem*, como seria necessaria em Portugal e nas ilhas, pois que, na maxima parte, não a complicam, nem o calor, nem os parasitas, nem os microbios palustres, nem a falta de uma alimentação regular, nem a do vestuario, nem a de uma habitação apropriada.

Não quero dizer que a vida dos trabalhadores e artistas, em Portugal, possa servir de exemplo, mas com um clima tão benigno e sem microbios, o corpo é sempre muito mais favoravel á sua adaptação a qualquer trabalho que se inicie.

O que é certo, porém, é que os trabalhadores e artistas mesmo em Portugal teem-se apurado pela selecção entre os da mesma idade e da mesma localidade, e assim, quando se nos apresenta um bello grupo de pedreiros, carpinteiros, mineiros ou lavradores, devemos sempre ter em vista que outros muitos da mesma idade não podem resistir nem adaptar-se e, por isso, ou morrem ou procuram outra vida.

O mesmo succede com respeito aos indigenas, pois que traduzem, no seu corpo, o resultado da lucta pela existencia e de uma selecção natural em toda a força da natureza selvagem...

Se trouxermos alguns indigenas — de uma colonia — para qualquer terra de Portugal ou das ilhas, e ahi os obrigarmos ao trabalho, sem a conveniente aprendizagem e sem o mais indispensavel auxilio, esse gru-

po, tão perfeito na sua terra, entrará em nova adaptação, e os seus soffrimentos, doenças e falta de forças não satisfazem a despeza que com elles se deve fazer.

Trabalhos coloniaes, em que os nossos colonos não devem tomar parte

Os nossos trabalhadores, a seu turno, passando para as colonias, serão fatalmente eliminados, entregando-se a trabalhos de minas em terrenos palustres, a culturas, á remoção de terras para irrigações, para estradas ou caminhos de ferro, etc.

As doenças de que são accommettidos, os dias que deixam de trabalhar, o tratamento e as dietas, etc., não compensam nunca as despezas a que dão causa.

Podem ainda assim prestar bons serviços, dirigindo os indigenas, e entregando-se a trabalhos physicos nas officinas, á sombra — sempre sem ser levados á fadiga — e fazendo a aprendizagem para bem regularem as suas forças e as suas despezas, procurando sempre conservar UM MEIO TERMO entre a *ociosidade*, que enerva e que mata, e a *fadiga*, que abre as portas a muitas doenças e póde fulminar.

Ociosidade, fadiga e desanimação

Os effeitos da ociosidade, em qualquer das nossas colonias, são muito mais graves do que em qualquer

localidade de Portugal e das ilhas, porque o calor e o suor, como causas geraes e constantes, e o microbio e os parasitas, em muitas d'ellas, vão abatendo as forças, tornando o corpo cada vez mais inapto para resistir com vantagem ás doenças e collocando-o em peiores condições para voltar ao trabalho ou fazer o mais conveniente exercicio, quando, declarado um estado de abatimento, o queiram debellar.

A ociosidade torna-se, portanto, uma causa da anemia colonial, e faz perder ao mesmo tempo a *natural adaptação* ao trabalho e ao exercicio.

Qualquer exforço fatiga o ocioso, que tem más digestões, dorme mal, soffre de nevralgias e acaba por se tornar um ente inutil para si e para os seus.

A vida sedentaria, a que se é obrigado pelo trabalho em que se está, tem tambem effeitos mais graves em qualquer das nossas colonias do que em Portugal e nas ilhas, e por isso os colonos que se conservam durante o dia á banca do trabalho, precisam de escolher a hora mais apropriada para fazerem o exercicio mais indispensavel, para auxiliarem as combustões, activarem as funcções dos rins, dos intestinos e da pelle, e regularem a producção do calor organico.

N'estes exercicios, porém, em que podem entrar passeios hygienicos, deve sempre fugir-se *dos raios do sol e da fadiga*, pois são estas influencias a origem de muitas doenças, e o colono que procurava evitar ou corrigir os effeitos da inacção dos seus orgãos ia cahir

em novos perigos e expôr-se a novas causas de muitas doenças.

Em todos os trabalhos, nas nossas colonias, em todas as occupações e em todos os serviços, ou sejam intellectuaes ou physicos, o que é preciso é que cada colono vá preparando uma adaptação proporcional ás forças de que se é dotado e ao meio em que vive, e esta adaptação adquirida a pouco e pouco, pelo trabalho e pelo exercicio, pela alimentação e pelo descanço, torna-se n'um habito agradavel, e o colono passa o tempo á vontade como se estivesse na terra da sua naturalidade.

Cada colono consultará, pois, as suas tendencias naturaes, attentará no que mais o impressione e tomará em consideração a sua energia moral e nunca deixará de fazer o esforço preciso para *habituar* e *adaptar* cada um dos seus orgãos ao que mais lhe convem fazer para conservar a saude e melhor poder trabalhar.

Se é dado a *insomnias*, deve ver se a causa está no excesso de trabalho ou na falta de exercicio, nas más condições do quarto ou nas communicações com o ar exterior — o que é mister tomar sempre em muita attenção — e só em caso de não reconhecer alguma d'estas causas, como origem do seu incommodo recorrerá a qualquer remedio.

Se arrefece facilmente, se se torna apathico, se os suores são abundantes e o enfraquecem, applica banhos frios, de manhã cedo e mesmo á noite, friccionando a

pelle com uma esponja e limpando-a muito bem com um lençol bem secco.

Se apparece o aborrecimento, que muitas vezes se manifesta sem causa apreciavel, se ha tristeza ou saudade da terra natal — o colono não deve combater estas nocivas influencias moraes com bebidas alcoolicas nem com excessos de qualquer ordem.

Em si mesmo, porém, cada colono deve encontrar o remedio, porque é em nós mesmos que se encontra a força para luctar contra todas as causas que nos põem a vida em perigo.

Nada ha mais desanimador do que ver um colono deixar-se dominar pela tristeza ou pelo aborrecimento, pela saudade da sua terra ou pelo receio das doenças, e ajuntar estas causas deprimentes ás do calor, dos suores, dos microbios e dos parasitas.

Sei muito bem que ha uma distancia immensa do CONSELHO à PRATICA, mas tambem sei que, quando o conselho é contraprovado pela experiencia, adquire-se a convicção da sua utilidade e o conselho fica-se executando sem esforço, e assim se obtem saude e robustez, e se trabalha sem custo e adquire bons habitos e boas adaptações, que são um dos melhores capitaes que se podem economisar.

VIII

Origem das doenças coloniaes, em geral, qualidades que os colonos devem possuir, transformação dos colonos e dos climas coloniaes; doenças coloniaes, segundo o actual regimen de cada colonia, pela ordem da sua maior frequencia; orgãos e apparelhos que mais soffrem nas nossas colonias; agrupamento mais pratico das doenças coloniaes; doenças de cada grupo, suas causas mais vulgares, séde, symptomas e condições em que se desenvolvem.

Origem das doenças coloniaes, em geral, qualidades que os colonos devem possuir, transformação dos colonos e dos climas coloniaes.

As doenças mais frequentes nas nossas colonias — como as de quaesquer outras localidades do mundo — teem todas a sua origem ou fóra de nós — *no meio externo* — cujas influencias envolvem os colonos ou no organismo *dos proprios individuos* — meio interno —

cujas funcções mais ou menos se perturbam sob a influencia de cada colonia, em quanto o corpo não se põe em harmonia com o novo clima, em que os colonos se encontram.

Os colonos devem, pois, conhecer de uma parte o meio externo ou o clima e *a localidade colonial* a que chegam, e, de outra parte, o meio interno ou *os orgãos do seu corpo com as suas respectivas funcções.*

Nos *climas*, *nas localidades* e no *proprio corpo* dos colonos teem a sua origem as doenças coloniaes mais vulgares em cada colonia.

— Dos climas coloniaes com a alta temperatura, que os domina, derivam *as doenças á calore*. Das *localidades*, com a força vegetativa que as caracterisa, resultam as doenças palustres agudas ou do microbio malariano e outras doenças parasitarias.

—Do organismo dos proprios colonos, com a constituição, temperamento e adaptações adquiridas, e na sua lucta contra a nova acção dos climas e das localidades, proveem as perturbações dos orgãos e das funcções, que degeneram muitas vezes em doenças, sendo a principal a *anemia colonial*.

Os colonos não devem tomar apenas em consideração — quanto aos orgãos do corpo — a integridade e a regularidade das funcções, julgando-se aptos para trabalhos agricolas e industriaes — em qualquer das nossas colonias — só porque se sentem com boa saude.

Devem attender tambem — e a estas qualidades sobretudo — á força de vontade de que são dotados; ás tendencias do seu caracter; aos seus habitos; ao seu espirito de iniciativa; á sua inclinação para o trabalho; ás adaptações já adquiridas; ao seu grau de resistencia, á fadiga, e á coragem mesmo de que são capazes para bem reagirem contra as proprias paixões e para se imporem — na colonia em que querem viver — a todas as influencias pathogenicas que lhes possam causar doença, abreviar a vida ou enfraquecer a sua actividade intelligente e progressiva.

Os colonos não devem ignorar, portanto, que — ao entrarem na colonia a que se destinam — *entre o seu proprio organismo e a localidade com o respectivo clima* — se trava uma lucta activa, intransigente, heroica, mais ou menos consciente, e cuja victoria ou derrota se traduz por boas ou por más modificações nos proprios individuos e nos novos climas que elles habitam.

Os colonos, em cada colonia, para se adaptarem aos novos trabalhos e aos novos climas, e ahi substituirem — por si e pelos seus descendentes — a raça indigena que mal póde entrar em concorrencia com elles — irão passando, de facto — sob a influencia da aclimação e da selecção natural — por differentes transformações tanto physicas como moraes, intellectuaes e sociaes — e d'estas transformações depende a robustez individual, o alargamento ou estreitamento da vida média, a saude da familia, o augmento, emfim, da população, o progresso das novas sociedades, etc.

É necessario, porém, que os colonos tenham uma orientação colonial bem esclarecida e um ideal superior a cumprir — trabalhando e fazendo trabalhar — e procurando resgatar-se, pelo trabalho e pela hygiene das *accumulações organicas* que — nas terras da sua naturalidade — lhes forem insufladas pelos paes (hereditariedade), pela sociedade em que viveram (familia, visinhos e amigos), pela instrucção que receberam (escola, condiscipulos, professores), pela educação que lhes deram (influencia maternal, exemplos de moralidade e de justiça que viram praticar), pelas adaptações que adquiriram (trabalho physico, exercicios, resistencia a qualquer fadiga ou privações), pelo atavismo (tendencia a conservar o typo dos parentes mais ou menos affastados), pelas condições, emfim, em que foram crescendo (alimentação, vestuario, habitação, hygiene).

Todos sabem que as creanças, quando nascem, consubstanciam em si mesmas, por accumulação, todo o passado dos seus predecessores e do meio em que estes vivem — qualidades physicas, moraes, intellectuaes e sociaes — e que todas estas se podem modificar, mais ou menos, em todos os tempos da vida e em todas as localidades.

Os colonos, a que me vou referindo, homens já feitos e em toda a sua força physica e vigor intellectual, devem, pois, instruir-se sobre o que mais lhes convem fazer — para *explorarem*, com vantagem, os mais productivos valles: ou para *fazerem largo commercio* e crearem grandes entrepostos onde se fazem permu-

tações de generos; ou para *abrirem fazendas agricolas*, pertencendo-lhes apenas dirigir indigenas: ou para fundarem *colonias de população branca*, constituindo familia e aclimando-se: ou para *transformarem as terras* em que se estabelecem, preparando-as para futuras immigrações de colonos, etc.

Os climas coloniaes—como bem se está observando — não continuarão a subsistir tambem, como hoje se apresentam, porque a evolução cosmica, por um lado, e, por outro, os vastos arroteamentos para as culturas tropicaes e extra-tropicaes, que ali se aclimarem: as mais rapidas e mais seguras communicações: os grandes melhoramentos publicos: os saneamentos; as industrias com suas portentosas creações: a maior densidade da população: as sociedades nascentes, todos os meios de acção, emfim, postos em pratica pelos europeus — farão transformar profundamente a morphologia local, o regimen das aguas, o modo de ser da vegetação, e, ao mesmo tempo, as correntes aquosas, o vapor d'agua, a humidade, a superficie humosa, a natureza e abundancia dos micro-organismos, e darão *a este novo mundo*, em que se implanta a raça branca, um progresso e uma civilisação que hoje mal se podem entrever.

As perturbações funccionaes, as doenças e o modo de ser organico de todos os nossos colonos e de todos os europeus, ir-se-hão transformando, em harmonia com as modificações do meio externo e interno, e o regimen pathologico, n'um futuro muito proximo, ha de offerecer, sem a maior duvida, importantes differenças em relação ás doenças que hoje se observam.

Aprendam, pois, os colonos as denominações mais vulgares e mais usuaes das doenças que, pela sua frequencia, n'uma ou n'outra colonia, os podem incommodar; procurem conhecer as causas e a maneira por que estas se devem combater, e, em pouco tempo, reconhecerão que podem gosar saude e trabalhar com vantagem para si, para a familia e para a sociedade [1].

Doenças coloniaes, segundo o actual regimen de cada colonia, pela ordem da sua maior frequencia

As doenças coloniaes — pela ordem da sua frequencia e abstraindo da população [2] — são as seguintes:

---

[1] A vida dentro dos tropicos, ou em cada uma das nossas colonias, torna-se sempre facil quando se ganha em altitude o que se perde em latitude ou quando se habita um logar em que o *microbio* malariano — o mais cruel inimigo da raça branca na Africa austro-central — se acha attenuado ou chega a desapparecer de todo.

[2] Deve distinguir-se a população segundo as classes, trabalho, procedencia, condições demographicas, etc.

Assim os indigenas, nativos ou immigrados, os soldados ou artistas, os trabalhadores de fazendas agricolas ou empregados, offerecem mais ou menos resistencia ás doenças especiaes.

Os europeus recem-chegados ou de larga residencia, soldados, funccionarios, fazendeiros ou commerciantes, os creoulos, os mulatos ou mestiços, teem as suas aptidões morbidas ou os seus graus de resistencia, e por isso as manifestações adquirem caracteres peculiares que é preciso tomar em muita consideração.

Doenças que no actual estado das colonias apparecem por milhares :

Febres palustres.
Ulceras.
Bronchites.
Rheumatismo.
Embaraço gastrico.
Dysenterie.
Pulex-penetrans (provincia de Angola e de S. Thomé)

Doenças que apparecem por centenas :

Anemia.
Pneumonia.
Hepatite.
Cachexia.
Estomatite.
Ictericia.
Furunculos.
Gastralgia.
Congestão (figado, baço, pulmão, cerebro).
Colicas.
Hypertrophia do baço e do figado.
Epilepsia.
Dyspepsia.
Abcessos de figado.

A população hospitalar, porém, é mixta e offerece elementos de comparação e largo campo para um estudo hygienico de primeira ordem.

Doenças que apparecem por semi-centenas:

Escorbuto.
Ascite.
Gastrite.
Anasarca.
Edema das extremidades inferiores.
Enteralgia.
Pleuresia.
Pulmonite.
Splenite.
Cephalalgia.
Herpes.
Gastro-Enterite.
Cholera-morbus (sómente na India).
Eczema.

Doenças que apparecem por dezenas:

Angina guttural.
Enterite aguda.
Pleuro-pneumonia.
Coqueluche.
Pleurite.
Dores rheumatoides.
Apoplexia.
Lumbago.
Sarna.
Pleuro-pneumonite.
Bronchite capillar.
Rheumatalgia.

Cystite.
Colite aguda.
Hepatalgia.
Chloro-anemia.
Tisica.
Hemorroides.
Doença do somno (sómente nos indigenas).
Lombrigas.

Doenças que apparecem, por menos vezes, n'uma colonia, mas que podem figurar muitas vezes n'outras:

Inanição.
Engorgitamento do baço e do figado.
Hematuria.
Entero-colite.
Delirium tremens.
Pleurite.
Tetano infantil.
Corysa.

São estas as actuaes doenças [1] que mais sobresaem na população que é tratada nos hospitaes, em todas as nos-

[1] Não me occupo das *doenças das creanças* nem *das de aclimação*, assim como ponho de parte todas as *manifestações syphiliticas*, todas as *doenças cirurgicas*, as da hereditariedade, as de *partos*, a variola, o cholera, pois que as suas causas, os meios de acção e de auxilio, por mais restricta que fosse a sua indicação, tornariam este trabalho muito volumoso, sem interesse immediato para os colonos que se dirigem ás nossas colonias.

sas colonias do ultramar, sendo mais intensas ou mais graves n'umas do que em outras, e tendendo a desapparecer ou a modificar-se, segundo vão melhorando as condições locaes e sociaes de cada colonia.

É necessario que os colonos as saibam distinguir e lhes conheçam as causas; é necessario que elles tenham uma noção bem clara dos principaes symptomas de cada doença, tendo a certeza de que o homem, que sabe sustentar a sua saude por uma boa hygiene, pela sua actividade e trabalho, póde resistir á influencia da localidade, do clima, e dos micro-organismos, que se affastam tanto mais quanto maior é a resistencia physica e moral de cada individuo, e se approximam com tanta mais intensidade quanto maior é o desleixo, a indifferença, a incuria, a inercia e a ociosidade com que se apresenta o homem — muito especialmente nas localidades coloniaes, onde o mundo microbiano adquire toda a sua energia.

Orgãos e apparelhos que mais soffrem nas nossas colonias

Cada um dos orgãos e suas respectivas funcções, nos nossos colonos, em plena edade, haviam-se adaptado aos logares, sob cuja acção se desenvolvem, fazendo-se, por um lado, a assimillação, e, por outro, a eliminação, em relação ás condições de *ar, de alimentos, de micro-organismos, de trabalhos e da sociedade*, que favoreciam o desenvolvimento vital sem que apparecessem, no maior numero, doenças inutilisadoras ou fataes.

Estes mesmos colonos, porém, collocados sob a acção de novas condições de ALIMENTOS, de MICRO-ORGANISMOS, de TRABALHOS e de SOCIEDADE, não podem deixar de sentir algumas perturbações nos orgãos de assimillação, e nos orgãos de eliminação, e são estes os que mais soffrem, sendo as doenças que figuram, em primeiro logar, as do *intestino* (um dos orgãos eliminadores mais importantes) e em segundo logar, as da *pelle*, seguindo-se as do *pulmão* e as dos *rins*.

Os quatro apparelhos organicos, em que — em cada uma das nossas colonias — se observa maior numero de doenças e as mais graves, são, portanto, os seguintes:

Orgãos da digestão ou apparelho intestinal.

Orgãos da pelle ou apparelho cutaneo.

Orgãos da respiração ou apparelho pulmonar.

Orgãos da urinação ou apparelho renal.

Agrupamento mais pratico das doenças coloniaes

Para melhor se comprehenderem as *doenças coloniaes*, com os symptomas e caracteres que as distinguem das doenças mais frequentes em Portugal e nas ilhas, formarei alguns grupos que, com mais clareza, permittam a comparação e a distincção das causas das doenças mais vulgares nas colonias em geral.

E por isso — e só tendo em vista alcançar este resultado — que disponho as principaes doenças coloniaes nos grupos seguintes:

1.º Doenças palustres agudas—paludismo agudo.

2.º Doenças palustres chronicas—paludismo chronico.

3.º *Doenças dos orgãos da digestão*, manifestando-se na bocca, pharynge, estomago, intestino delgado, intestino grosso e a ducto e anal.

4.º Doenças dos orgãos da secreção biliar, manifestando-se no figado e orgãos annexos.

5.º Doenças dos orgãos da respiração, manifestando-se nos ductos nasaes, na larynge, nos bronchios e nos pulmões.

6.º Doenças dos orgãos da circulação, manifestando-se no coração, nas arterias e nas veias.

7.º Doenças do sangue, manifestando-se nos globulos, que o compoem.

8.º Doenças causadas pelos desvios do calor natural do corpo, manifestando-se por accidentes cerebraes, por estado febril, etc.

9.º Doenças da pelle.

10.º Doenças dos rins.

11.º Doenças do apparelho nervoso, manifestando se no cerebro, na medulla e nos nervos, em geral.

12.º Doenças dos differentes orgãos dos sentidos.

13.º Doenças dos orgãos da locomoção, manifestando-se nos ossos, nos musculos e nas articulações, em geral.

14.º Doenças do cerebro, principalmente funccionaes.

15.º *Doenças de origem alimentar* [1], que me parece de vantagem assignalar para que os colonos as possam distinguir com facilidade. São conhecidas pelas localisações organicas que ellas apresentam.

16.º *Doenças de origem traumatica* que se podem observar em differentes regiões do corpo.

17.º Doenças accidentaes, independentes das de origem traumatica.

[1] Teem as doenças de origem alimentar manifestações que são conhecidas pelos orgãos em que estas se localisam e pelos symptomas que as acompanham, e por isso os colonos devem ter perfeito conhecimento das doenças de origem alimentar para melhor as poderem combater.

18.º *Doenças voluntarias* [1].

19.º Doenças da ociosidade [2].

20.º Doenças do excesso de trabalho.

21.º *Considerações sobre as doenças coloniaes, em geral.*

Doenças de cada grupo, suas causas mais vulgares, séde, symptomas e condições em que se desenvolvem

1.º GRUPO

Doenças palustres agudas — paludismo agudo

São estas as doenças mais frequentes em todas as nossas colonias e manifestam-se especialmente nos individuos, que vivem nas terras baixas e de mais elevada temperatura, nos logares encharcados, nas proximidades das lagoas, nos valles dos rios oceanicos (curso inferior), nos terrenos, emfim, onde se paten-

---

[1] Os colonos devem saber que ha muitas doenças, cuja origem depende de actos puramente voluntarios, como os *do alcoolismo.*

[2] As doenças da ociosidade, nas nossas colonias, adquirem uma gravidade excepcional, e por isso as agrupamos em separado para que os colonos d'ellas tenham perfeito conhecimento. No mesmo caso estão as doenças pór excesso de trabalho.

teiam as arvores conhecidas pelos nomes de mangue e de imbondeiro.

Os colonos que se estabelecem nas regiões do mangue—que fórmam as florestas dos mares costeiros—e as do imbondeiro, que se levantam nas encostas e nos littoraes—tendo as suas altitudes predilectas, já sabem que se devem acautelar contra os ataques do microbio malariano.

Este microbio para se desenvolver precisa de ter *terreno apropriado*, um certo grau de temperatura e de humidade e uma certa altitude tambem.

As *febres palustres* são, na verdade, o resultado da absorpção de um germen, que levado á torrente circulatoria, produz *um accesso*, que domina todo o organismo, a principio, por um periodo de frio, mais ou menos intenso, mais ou menos duradouro, e, depois, por um periodo de calor, ao qual se seguem *suores* que representam a *eliminação do microbio*, o terminus, emfim do accesso, ficando o individuo—quando o accesso é puro ou de manifestação franca—em estado regular de saude podendo entregar-se ás suas occupações habituaes.

São conhecidos estes accessos em muitas localidades da metropole pelo nome de *sezões*, e por isso não são, de todo, uma novidade para os colonos e immigrantes, mas, nas localidades coloniaes, em que se ostentam o mangue e o imbondeiro, os accessos acarretam complicações mais ou menos graves tanto do lado

do ligado como dos intestinos, do cerebro, do baço, dos rins e dos pulmões.

É, pois, de simples intuição que as *febres palustres*, nas nossas colonias, formam duas classes muito distinctas—febres palustres de *evolução pura*, e febres palustres de *evolução localisada*, que são as mais graves.

Os colonos nunca devem esquecer todavia que, sabendo evitar as febres palustres de evolução pura ficam—*ipso facto*—isentos de todas as outras manifestações.

O microbio malariano não apparece apenas nas regiões do mangue e do imbondeiro, onde grassam as febres palustres —estende-se tambem ás terras de grande potencia vegetativa, a muitos dos semi-plan'altos coloniaes, ás regiões dunicas e ás de altitudes médias.

As manifestações, n'estas zonas, porém, não teem as localisações, que se observam nas das outras, e como não ha pantanos, deve reservar-se para umas a designação de febres palustres—distincção que existe no campo dos factos e que é preciso conservar na sciencia—e para outras a de febres telluricas, que são as mais geraes e menos graves.

É necessario, pois, que os colonos saibam o seguinte:

1.º Nas nossas colonias, as doenças que mais dominam—sem que nenhuma das outras se lhes possa comparar *em frequencia*—são as de origem palustre, sempre de *causa externa*, existente no solo em que se derem as condições precisas para o *microbio* se desenvolver [1].

2.º Nas nossas colonias, quando alguma povoação composta de indigenas ou de europeus, ou de uns e d'outros, se vê a braços com *doenças palustres graves*, é porque affrouxaram os trabalhos agricolas ou se tornou menos densa a população, e os europeus não teem as cautelas indispensaveis para evitarem a absorpção do microbio palustre ou inutilisal-o depois de absorvido.

3.º O trabalho agricola, bem dirigido, destroe, afugenta ou inutilisa o microbio que produz a febre palustre, e é necessario, por isso, quando uma localidade é malariana, que se redijam instrucções locaes sobre as culturas que mais convem empregar, sobre o melhor systema de trabalho, melhor alimentação, etc.

4.º Quanto mais densa fôr a população de cada colonia—menor se torna a acção do microbio malariano

---

[1] Ha toda a conveniencia e utilidade em se proceder aos estudos locaes para se distinguirem nitidamente as *terras malarianas das que o não são*, e para se classificarem as *malarianas* segundo a intensidade do microbio mais peculiar a cada uma d'ellas.

5.º O *delta* do Zambeze, na provincia de Moçambique e a região de *Entre-Rios*, em Angola, especialmente nos valles e no littoral, são os typos das localidades palustres nas nossas colonias, e é exactamente n'estes territorios que se teem levantado as mais notaveis e as mais prosperas fazendas agricolas...

6.º Devem chamar-se para os trabalhos agricolas os indigenas, por se acharem já aclimados, e entreguem-se a estes os primeiros trabalhos e os saneamentos da localidade, quando se deseja estabelecer alguma colonia de europeus ou mesmo quando se pretende augmentar o numero de immigrantes já existentes n'uma região malariana.

7.º Os colonos devem saber que á proporção que forem alargando as suas culturas, vão desapparecendo os microbios malarianos, e as doenças se irão reduzindo, as localidades se tornarão salubres e os climas serão favoraveis ao desenvolvimento da população européa.

8.º Os microbios, qualquer que seja a sua natureza, crescem com a anarchia de uma povoação—com a sua vida egoista—e diminuem sob a influencia de um trabalho activo e de uma administração local intelligente e bem dirigida.

9.º O que se dá com a povoação ou collectividade, observa-se tambem nos proprios habitantes. O individuo que fôr preguiçoso, indifferente pela hygiene e pela sua propria pessoa, é assaltad por muitos parasi-

tas, como o *pulex-penetrans;* enche-se-lhe o tubo digestivo de vermes de toda a ordem e o proprio microbio malariano produz-lhe accessos gravissimos. O individuo, pelo contrario, que fizer exercicio, que trabalhar e tiver uma hygiene regular, affugenta os parasitas, expulsa os vermes, inutilisa os microbios, vivendo á vontade — *quasi sem dar pela sua existencia.*

10.º Os microbios fogem de um corpo são, activo, que gose de boa saude, e vão-se apoderando do que se conserva em quietação, se torna inactivo, indifferente ao trabalho e se esquece de uma regular e sã alimentação, do exercicio e da mais correcta limpeza do corpo e das roupas que o cobrem.

11.º Os colonos, cada um no seu serviço, conhecedores de todos estes principios, devem auxiliar as auctoridades locaes em todas as medidas tendentes aos saneamentos e ás providencias mais indispensaveis para que a salubridade se mantenha e a saude publica — que é resultante de todos os actos da hygiene individual — não se altere.

12.º Podem mesmo — *se quizerem instruir-se nos bons principios de hygiene colonial*—fundar uma povoação modelo, em qualquer das nossas colonias, fazendo com que seja muito reduzido o numero das doenças; que o numero dos habitantes augmente; que o organismo se purifique e se livre de muitas doenças que a propria civilisação—quando se torna egoista—muito aggrava; que a duração da vida média seja mais larga da que o está sendo mesmo em Portugal, etc.

15.º As causas, que se estão oppondo ao progresso das mais ferteis localidades coloniaes—na época em que nos encontramos—anno de 1890—são devidas aos *microbios* e aos *parasitas*, que, por toda a parte, pullulam á vontade e impedem ou difficultam a *natural aclimação dos europeus* e a mais facil exploração tanto agricola como industrial.

As causas das doenças palustres, a que, em geral, me refiro, resumem-se todas no seguinte: *Absorpção do microbio palustre por meio da agua que se bebe em logares de facil cultura para este microbio.*

Feita a absorpção, todo o organismo reage para expulsar o microbio, dando-se então o que se chama *accesso de febre palustre* ou trabalho organico para a eliminação e purificação de todos os orgãos.

As perturbações organicas variam, n'estes casos, de um individuo para outro, segundo as differentes condições de vida em que se póde encontrar e segundo as condições em que o proprio microbio palustre se apresenta e é absorvido.

Ha tambem individuos, em cujo todo intestinal se anniquilla a acção do microbio e se annullam todos os seus effeitos, e por isso deve cada colono prestar a devida attenção a todas as perturbações intermittentes, procurando sempre reconhecer se ellas são devidas, ou não, á absorpção do microbio, embora os seus companheiros de casa continuem a mostrar-se indemnes ou resistindo melhor ao microbio.

Os accessos intermittentes, na maior parte, são sufficientes para attestarem a existencia do microbio dentro do organismo e patentearem muitas vezes que se vive n'uma localidade palustre. Deve tomar-se, n'este caso, a firme resolução de não beber agua senão filtrada ou fervida.

2.º GRUPO

Doenças palustres chronicas — paludismo chronico

Ascite, anasarca e edema. — Constituem estas tres doenças as mais graves manifestações do paludismo chronico. Não são, por certo, muito frequentes, mas são sempre as que produzem maior mortalidade.

Os colonos e os immigrantes, porém, devem ter os precisos cuidados para evitarem tão graves estados morbidos, não se declarando elles, de mais a mais, sem que haja muitos accessos de febres palustres, sempre abandonados ou sem o tratamento mais conveniente.

É certo que os edemas, consecutivos a uma doença grave — e quando o individuo se conserva indemne da nephrite—podem curar-se, assim como os que são provenientes de varizes.

Os edemas das extremidades inferiores, tão frequentes na população que frequenta os hospitaes das nossas colonias, tambem se curam, quando os individuos não se acham affectados de alguma doença renal ou cardiaco-pulmonar.

Póde mesmo dizer-se, em geral, que os edemas e mesmo a anasarca consecutiva, as anemias palustres — quando não ha doença organica dos rins, do figado ou do coração — são curaveis.

As hydropesias, em todo o caso, são sempre um estado gravissimo, que é preciso evitar, ou a que se deve attender com cuidado, quando se declaram e persistem, apezar do tratamento que se lhes faz.

As hydropesias, que resultam de uma brusca suppressão de transpiração, são curaveis.

A ascite tambem se póde modificar, prolongando-se a vida aos doentes.

É certo que as hydropesias, quer geraes quer locaes, teem por causa a perturbação das funcções d'algum orgão, de que resulta irregularidades da assimillação, e nas nossas colonias, onde as doenças do apparelho da circulação são em pequena quantidade, assim como as doenças dos rins, podem attribuir-se as hydropesias aos effeitos do microbio das febres palustres.

Antes, porém, de se declararem estes estados organicos, apresentam-se as anemias — com a côr de pelle que lhes é tão peculiar — muitos accessos de febre palustre, e algumas doenças depauperativas, e assim se torna preciso fazer o tratamento mais apropriado para debellar estas doenças, prestar toda a attenção á convalescença e empregar os meios hygie-

nicos mais recommendados para que as affecções que dão origem a estes tres estados morbidos, a que me refiro, não se prolonguem por muito tempo.

Cachexia.—Denomina-se assim uma das mais graves manifestações da absorpção do *microbio malariano, em algumas das nossas colonias.* E é tambem, sob esta fórma e sob este aspecto, que, n'estas mesmas localidades coloniaes, alguns individuos de raça branca apresentam os resultados da lucta que se trava entre o *organismo* e o *microbio palustre*, que em nada se assemelha—nos seus processos de absorpção, de perturbações organicas, de localisações e de eliminação—ao microbio do cholera, da febre amarella, do typho ou de qualquer outro microbio pathogenico.

Os colonos e immigrantes devem, portanto, collocar-se em condições de hygiene que lhes permitta, quando se estabelecerem n'uma d'estas localidades, evitar os effeitos da absorpção do microbio, recorrendo á alimentação que lhes é mais propria, ao vestuario, ao uso dos anti-microbianos, que mais frequentemente se observam na localidade em que estão, ao trabalho e ao exercicio, pois, sendo impossivel reconhecer o microbio malariano sem a competente analyse, torna-se necessario adquirir boa resistencia organica e prevenir-se contra toda e qualquer causa de doença, quer esta seja de origem microbiana quer o não seja.

A *cachexia*, que se observa nos individuos que se estabelecem e se entregam a trabalhos manuaes, nas

nossas colonias, é tambem um documento que representa a difficuldade da aclimação, pois que a destruição globular do sangue e a pigmentação dos orgãos, tornam o organismo menos apto para bem resistir.

Os individuos de raça branca, que se estabelecem nas localidades em que o microbio tem tanta intensidade e é absorvido por tantos individuos e com tal frequencia que produz todos os typos das febres palustres, todas as localisações primarias e secundarias, tanto no estado agudo como no chronico, precisam de gosar de saude regular e de se apresentarem em plena força da sua idade, para que possam evitar as perturbações de aclimação e as da absorpção do microbio malariano e não interromperem os seus trabalhos e occupações.

Os colonos, finalmente, que se deixam apoderar das doenças chronicas palustres, mostram que se tornaram indifferentes a todos os principios de hygiene colonial, que mais lhes recommendo para combaterem os effeitos da absorpção do microbio e os da sua acção deleteria em todo o organismo.

3.º GRUPO

Doenças dos orgãos da digestão, manifestando-se na bocca, pharynge, estomago, intestino delgado, intestino grosso e ducto anal.

Estomatite—Dá-se este nome, em geral, a uma inflammação da mucosa da bocca, bastantes vezes registada pelos nossos medicos coloniaes.

Não se pronunciam elles todavia sobre as causas nem especialisam a parte da mucosa em que mais se acentua esta inflammação, nem fallam nas condições em que ella se desenvolve.

É certo, porém, que, sob a designação de ESTOMATITE, estão inscriptos nas respectivas estatisticas nosologicas, muitos casos d'esta doença — sendo a mortalidade de 3.5 por cento, o que é motivo sufficiente para que eu chame a attenção dos colonos e dos immigrantes para *as doenças* que se podem manifestar na bocca sob a acção dos climas coloniaes.

A inflammação da mucosa póde apresentar-se ou como um symptoma ou como a localisação de uma doença, de uma intoxicação ou envenenamento, ou apparecer ainda no curso de algumas doenças infectuosas, como sarampo, escarlatina, syphilis, escrophulas, escorbuto e eliminação mercurial.

Manifesta-se a estomatite na mucosa da bocca, nas gengivas, no palato (ceu da bocca), úvula e glandulas salivares.

São graves as ulcerações e hemorragias que se observam *nas gengivas*, quando se está affectado de escorbuto. A salivação ou ptyalismo, em consequencia da absorpção mercurial, é mais incommodo do que grave, e debella-se quasi sempre com facilidade.

As gengivas podem *inflammar-se*, tornar-se *flacidas*, *fungosas*, mudar de côr, ulcerar-se, congestionar-se,

hypertrophiar-se e tornar-se mesmo a séde de tumores, quando se vive n'um paiz de reconhecida salubridade.

N'uma colonia, em que a temperatura é deprimente e em que os microbios impregnam o ar, a agua e os alimentos, todas estas manifestações morbidas aggravam-se, e maiores cuidados hygienicos se tornam precisos para elles se evitarem.

A *estomatite* póde ser de procedencia parasitaria, principalmente em creanças, dando origem á doença conhecida pelo nome de «sapinhos».

A estomatite, porém, quando não é parasitaria nem symptoma ou localisação de doenças infectuosas, cujos microbios fazem com que as reacções do organismo tenham o seu logar de eleição na bocca, é devida á falta de cuidados hygienicos.

As causas da estomatite, quando não ha escorbuto, nem absorpção mercurial, são, em geral, as seguintes:

Mascar tabaco.
Não limpar os dentes.
Abuso de condimentos.
Má dentadura, cária.
Catarrho do estomago.
Trabalho da dentição, nas creanças.
Alimentos demasiado quentes.

Além da estomatite ou da imflammação da mucosa da

bocca, outras molestias se apresentam, como a cária dentaria, que muitas vezes traduz debilidade geral ou uma alimentação mal dirigida.

Não posso, porém, occupar-me de todas as doenças que tenham por séde a cavidade da bocca, nem referir-me ao estado da lingua nas doenças agudas e chronicas, ás saburras ou endutos que a cobrem, aos amargos que se sentem e que tão incommodos se tornam.

Tambem não posso entrar na apreciação *da influencia dos microbios* que, ou pelo ar ou pelos alimentos, se depositam na mucosa que forra as paredes da bocca e dão origem a doenças mais ou menos graves e que não devem confundir-se com as inflammações boccaes de causa *não parasitaria ou microbiana.*

Recommendo, finalmente, aos colonos e aos immigrantes todo o cuidado e regularidade com a hygiene da bocca, muito especialmente dos dentes. Devem recorrer mesmo á antisepsia, quando o mau halito se conserva insistente.

A boa côr da lingua e da mucosa, a correcta limpeza dos dentes e a natural salivação, humedecendo cada uma das paredes internas da bocca, mostram a saude de que se está gosando e o regular funccionamento de todos os orgãos intestinaes.

Embaraço gastrico.—É uma das doenças que pertence ao grupo das que, nas estatisticas das colonias,

se registam por milhares, e por isso mesmo para ella chamo a attenção dos colonos e immigrantes, não porque esta doença seja grave em si mesma, mas porque concorre para aggravar outras doenças ou d'ellas é um symptoma.

Tem esta doença a sua séde no estomago, e é caracterisada por fastio, amargos de bocca, digestão difficil, ás vezes enjôos, estado febril, temperatura axillar a 38°.

É uma doença muito frequente tambem nos habitantes dos paizes temperados, e não a considero por isso como doença colonial propriamente dita.

As causas que podem determinar o embaraço gastrico, são as seguintes:

1.° Mastigar mal os alimentos, engulindo-os á pressa e sem cuidado; comer mais do que o estomago pede, abusando de gorduras, de carnes, de especiarias; beber com excesso, especialmente bebidas estimulantes, alcoolicas, geladas, etc.

2.° Passar uma vida sedentaria, irregular nas horas de comer, não attender ao estado em que se acha o estomago, abusar do tabaco, etc.

3.° Expôr-se ao tempo humido e quente; não ter attenção com o vestuario, na mudança das estações; soffrer a supressão da transpiração.

4.° Não ter a natural hygiene do tubo digestivo, ser indifferente ás perturbações do figado, á atonia das mucosas do estomogo e do intestino, etc.

5.º Não ter os precisos cuidados nas convalescenças, nem com as primeiras manifestações de qualquer doença, julgando-as incommodos passageiros e comendo e bebendo, fumando e expondo-se ao tempo, como se estivesse bom de saude.

O *embaraço gastrico* póde ser ligeiro ou intenso, symptomatico, concomitante com outra doença, mas não me parece que apresente em qualquer colonia muita gravidade.

As causas que se indicam para o *embaraço gastrico*, em logar de produzirem esta doença em alguns individuos, que a ellas se expõem, produzem outras doenças, e póde por isso mesmo dizer-se que não ha causa especial que, na maior parte dos casos, a possam determinar.

Gastralgia, dyspepsia e gastrite. — Entre as affecções do estomago, que se observam nas nossas colonias, figuram, além do *embaraço gastrico* — de que já me occupei — as seguintes doenças:

1.º Gastralgia ou cardialgia.
2.º Dyspepsia.
3.º Gastrite aguda e chronica.

Todas estas doenças do estomago são designadas como doenças independentes, pelos nossos medicos coloniaes, mas não são, por certo, as mais graves.

As doenças do estomago ou se referem principal-

mente ás funcções d'este orgão, como são o embaraço gastrico, indigestão, dyspepsia e gastralgia; ou teem por séde a mucosa, como as gastrites e catarrhos; ou causam a destruição da mucosa, como a ulcera do estomago; ou ferem as proprias paredes, como os neoplasmos e as dilatações.

Nas estatisticas dos hospitaes do ultramar não se apresentam, com grande frequencia, senão as perturbações funccionaes, figurando todas ellas — como doenças de evolução propria, ou, como já disse, independentes.

Os cuidados hygienicos teem, portanto, uma acção mais efficaz, e o tratamento torna-se mesmo mais facil..

Teem estas doenças por séde principal: ou a mucosa, ou a rede nervosa e vascular, que se distribue á superficie da mucosa estomacal: mas, como esta está nas mais intimas relações com toda a mucosa que forra o tubo digestivo — claro está que estas doenças — embora localisadas — quando são intensas e demoradas, se propagam á bocca e aos intestinos, e assim se aggravam ou se complicam, quando se não faz tratamento algum.

Não as distinguem os nossos medicos coloniaes — nas estatisticas que remettem a esta secretaria d'Estado — mas distinguem, sem a menor duvida, na sua clinica, as condições fundamentaes ou etiologicas, em que se produzem estas affecções funccionaes ou inflam-

matorias, e assim se torna mais difficil apreciar-lhes as causas, que as determinam e delimitam.

A gastralgia, por exemplo, que não póde identificar-se com as *caimbras do estomago*, nem com a *cardialgia*, que em muitas colonias se lhes consideram identicas, é uma doença de muito difficil diagnostico.

Póde a gastralgia apresentar-se com um symptoma, póde complicar-se mesmo com a dyspepsia; mas n'este caso deve chamar-se o medico, ou consultal-o por escripto, explicando bem as condições em que se manifesta a dôr do estomago.

A dyspepsia, se é incommoda quando se vive em qualquer terra de Portugal, mais é ainda nas colonias, especialmente nos logares em que grassam as doenças palustres.

Registam-n'a os nossos medicos coloniaes como doença independente, mas não é facil limitar-lhe o campo de acção, pois que *a dyspepsia* é um symptoma commum a muitas doenças.

As dyspepsias não são uma doença colonial propriamente dita, podendo dizer-se que diversas causas lhe dão origem. Adquirem todavia mais persistencia com as irregularidades da alimentação, com as doenças do figado — que são muito frequentes nas colonias palustres — e com as anemias, que se declaram sob a acção o calor e do microbio das febres da malaria.

As gastrites confundem-se muitas vezes com o embaraço gastrico, e talvez seja por isso mesmo que nas estatisticas se registam muito menos vezes, ou sejam quatro casos de gastrites por cada cem de embaraço gastrico.

As inflammações do estomago, ou se chamem gastrites ou embaraço gastrico, e as da bocca, garganta e intestinos, são designadas por nomes especiaes, mais para indicar a séde da doença do que para marcar factos pathologicos muito differentes nas suas condições fundamentaes.

Chamam-se: *estomatite*, na bocca; *anginas*, na garganta; *gastrites ou embaraço gastrico*, no estomago; *enterites e colites*, nos intestinos; mas a mucosa, na sua parte mais essencial, é a mesma por todo o tubo digestivo, como a pelle, que cobre o corpo, se apresenta homogeneamente disposta, e como a mucosa das vias respiratorias tem as mesmas linhas geraes de estructura.

Os colonos e os immigrantes não devem preoccupar-se, portanto, com uma ou com outra d'estas doenças, mas com *o bom estado* de cada uma d'estas coberturas, tanto interna como externamente, pois que nunca deixam de estar em contacto com o ar e com os alimentos, e é n'ellas tambem que se realisam as FUNCÇÕES MAIS ESSENCIAES á vida, á saude e á actividade intellectual e social.

É necessario, pois, que os colonos e os immigrantes

façam uma idéa bem clara das causas que produzem as doenças inflammatorias ou funccionaes do estomago — a que se referem, nas suas estatisticas e relatorios, os nossos medicos coloniaes.

As causas, em geral, são as seguintes:

—Alimentos alterados.
—Alimentos indigestos.
—Alimentos demasiadamente quentes ou frios.
—Masticação irregular, incompleta.
—Fructas mal sazonadas.
—Bebidas alcoolicas em excesso.
—Irregularidade nas horas da comida.
—Aguas pantanosas por filtrar.
—*Parasitas*, que se alimentam nos intestinos e percorrem todas as communicações gastricas, observando-se casos verdadeiramente extraordinarios em alguns doentes recolhidos nos hospitaes das colonias.
—Predisposição individual e profundas depressões moraes.
—Fermentações putridas ou acidas—sarcinas.
—Bebidas geladas, em excesso.
—Jantares abundantes, frequentes.
—Substancias irritantes e mesmo medicamentosas.

É bem evidente que estas são as causas mais banaes para explicar as doenças funccionaes ou inflammatorias do estomago e que os nossos medicos registam nas suas estatisticas.

Trata-se, porém, de *alimentos*, de *microbios* e de *pa-*

rasitas, da predisposição e depressão moral, e nada mais facil do que empregar uma hygiene rigorosa, tanto sobre as proprias cavidades como sobre os alimentos que ali se lhes introduzem.

Os colonos e os immigrantes, que melhor regularem a sua alimentação, são os que menos padecerão das affecções das vias alimentares e os que menos soffrerão quando estas doenças se apresentem como symptomas de outras doenças, ou como acções reflexas, por causa de fortes arrefecimentos, ou da mudança de estações, ou de grandes perturbações moraes, ou excesso de trabalho intellectual.

Não se esqueçam nunca os colonos, nem os immigrantes, que elles vivem apenas dos alimentos que bem podem dirigir e não da grande quantidade que possam comer.

Diarrhéa.— É esta uma doença dos intestinos, caracterisada por frequentes evacuações, muitas vezes sem dôr e acompanhadas outras vezes de dôres mais ou menos intensas e de febre.

A *diarrhéa* é uma das doenças mais frequentes nas nossas colonias.

Os colonos devem, pois, conhecer as causas da *diarrhéa*, as suas fórmas e as condições em que esta doença se manifesta.

Segundo a sua causa, nas colonias ou fóra d'ellas, as diarhéas podem ser classificadas do seguinte modo:

1.º Diarrhéa de origem alimentar ou *diarrhéa alimentar.*

2.º Diarrhéa de origem meteorica ou *diarrhéa meteorica.*

3.º Diarrhéa de repercussão sobre a mucosa do intestino. devida a uma brusca suppressão do suor ou *diarrhéa sudoral.*

4.º Diarrhéa, devida a um estado anemico do individuo, a uma doença especial, como a tuberculose, etc., ou *diarrhéa diathesica.*

5.º Diarrhéa *choleriforme.*

6.º Diarrhéa, como principal manifestação da absorpção do microbrio do cholera, localisando-se no intestino.

7.º Diarrhéa salutar.

8.º Diarrhéa de *origem biliar.*

9.º Diarrhéa de *origem nervosa.*

10.º Diarrhéa de aclimação.

A séde da diarrhéa é sempre no intestino, e póde dizer-se mesmo que esta doença apresenta differentes fórmas e uma só localisação, embora a parte do *intestino* affectada esteja mais proxima do estomago, ou na região média ou do lado do intestino grosso.

A diarrhéa é, comtudo, um symptoma e poucas vezes uma doença independente, e por isso os colonos e os immigrantes devem recorrer ao medico, se na propria localidade o houver, ou consultal-o, por escripto, se a povoação em que o medico residir fôr distante e seja demorada a sua visita.

Para se instituir uma hygiene, essencialmente prati-

ca e de effeito efficaz é necessario sobretudo — quandose declara uma diarrhéa, saber apreciar-lhe a causa.

Se houve uma commoção moral forte e profunda e succede um desarranjo de ventre — um fluxo diarrheico — bastam alguns cuidados hygienicos, uma dieta regular. Trata-se de uma diarrhéa de origem nervosa e que facilmente desapparece.

Se a diarrhéa persiste além de alguns dias, é porque ha qualquer predisposição, e torna-se preciso prestar alguma attenção para melhor lhe determinar a causa.

Se houve uma suppressão brusca de suor — seja qual fôr a causa — e se se lhe segue uma diarrhéa, é preciso restabelecer as funcções da pelle, conservando-se um ou dois dias em casa; e, com simples cuidados dieteticos, debella-se a diarrhéa.

Se conjunctamente com o fluxo diarrheico ha vomitos e perturbação das vias gastricas, póde dar-se algum dos seguintes casos:

1.º Uma indigestão.
2.º Uma irritação da mucosa intestinal, estando em principio *uma inflammação*. Póde ser uma enterite ou uma gastro-enterite que começa.
3.º Um embaraço gastrico mais ou menos intenso.

Bastam ainda uma dieta mais rigorosa e alguns

cuidados hygienicos para a diarrhéa desapparecer, se não houver alguma predisposição que a mantenha.

A dyspepsia tambem póde dar origem a uma diarrhéa mais ou menos intermittente.

Uma perturbação das funcções do figado póde dar origem, do mesmo modo, a uma diarrhéa, convindo n'um e n'outro caso tomar um laxante.

Se, porém, na localidade em que se vive, apparecem casos de dysenteria, febres palustres ou typhoides, a *diarrhéa* póde ser então uma localisação intestinal do microbio da dysenteria, da febre typhoide ou da febre palustre; mas, n'estes casos, o fluxo diarrheico é acompanhado de symptomas, proprios a estas tres doenças, e o medico deve então ser chamado sem demora.

Se o individuo soffre de *escorbuto*, se está *anemico*, por qualquer circumstancia, ou se é tuberculoso, a diarrhéa é mais persistente e torna-se muitas vezes uma doença concomitante ou mesmo associada.

O que me parece, finalmente, é que não ha uma diarrhéa colonial propriamente dita, de caracter agudo ou chronico, nem como tal tem sido registada pelos facultativos do ultramar.

A frequencia d'esta doença, ao meu parecer, quer no seu estado agudo ou chronico, depende das condições individuaes em que se encontram os colonos, do seu regimen de vida, da profissão que exercem e

não de *qualquer parasita*, que, sendo absorvido, produza uma reacção mais ou menos intensa, com localisações diarrheicas, que lhe sirvam mesmo de campo de cultura, como acontece no cholera.

Os colonos e os immigrantes, a meu ver, nada teem a receiar da influencia da diarrhéa se sustentarem uma vida de trabalho bem regrada e uma hygiene franca e bem dirigida.

Dysenteria.—É esta uma doença que se localisa na membrana mucosa do intestino grosso, e tem por symptomas principaes: evacuações sanguinolentas, tenesmo ou difficuldade dolorosa de evacuar, colicas mais ou menos intensas, borborygmos ou rugidos, grande sensibilidade á pressão, febre, e muitas vezes prostração.

A *dysenteria* occupa tambem um logar entre as doenças que se contam nas nossas colonias, por milhares, e d'ella se tem occupado os nossos medicos coloniaes, registando-a sob as seguintes fórmas:

1.° *Dysenteria aguda.*
2.° *Dysenteria chronica.*
3.° *Dysenteria palustre.*

Quanto ao meu parecer, as causas da dysenteria—sob o seu ponto de vista mais geral—são as seguintes:

a) Conservação sobre o corpo, por muitas horas, de

dia ou de noite, da roupa impregnada de abundante suor ou de humidade atmospherica, cacimbo, chuva ou qualquer outra origem da humidade.

b) Suppressão da transpiração sob a acção de uma corrente de ar relativamente fria, ou pela passagem, mais ou menos rapida, de um sol ardente ou temperatura muito elevada, para um logar muito fresco e em que o corpo, pela irradiação, possa arrefecer.

c) Materias animaes, em putrefacção, em grande quantidade expostas ao tempo, e juntas a qualquer habitação, ou proximas a um logar em que se esteja trabalhando.

d) Excessos de comidas ou de bebidas, *quando ha diarrhéa*, que, em muitos casos, é um signal percursor da dysenteria.

e) Frequente ingestão de agua fria, a toda a hora. É uma causa banal, mas a que, em todo o caso, ha que attender.

f) Ingestão de alimentos mais ou menos irritantes, fructas verdes, etc.

g) Ingestão de agua de charcos, pantanos, represamentos, sem a competente filtração ou fervura.

h) Paixões — tristes, intensas, prolongadas.

i) Falta de abrigo, deixando o corpo, de dia ou de noite, exposto á acção do tempo.

j) Estado dos individuos, tanto pelo que diz respeito á raça, idade, sexo, etc., como no que depende de qualquer doença de que estejam affectados.

Todas estas causas tanto podem produzir a *dysenteria* como a *diarrhéa*, *a febre typhoide*, ou qualquer outra manifestação morbida, em que se traduz a reac-

ção do organismo, quando uma ou outra tem influencia para provocar uma perturbação organica, com uma ou mais localisações.

Não é facil, por certo, precisar a causa que mais directamente opéra, mas se attendermos ás fórmas que a *dysenteria* póde apresentar, melhor se liga o *effeito á causa*.

Os colonos, a quem, por todos os modos, incumbe empregar os meios mais praticos para evitarem a dysenteria, devem, pois, attender ao seguinte:

1.º Evitar, sempre que fôr possivel, todo o serviço feito de noite, com exposição ao cacimbo, á humidade e ao relento; e, quando o houverem de fazer, por força maior, não se demorarem nos sitios humidos e baixos, nem á margem dos rios.

2.º Evitar as variações da atmosphera por meio de um vestuario apropriado e de uma habitação hygienica.

3.º Evitar o comer fructas acidulas, mal sazonadas, e não abusar mesmo das boas, comendo-as fóra de horas.

4.º Evitar as aguas salubras e os alimentos irritantes e indigestos.

5.º Procurar levantar as forças digestivas, trabalhando com a devida regularidade, fazendo exercicios e tendo uma alimentação tão regular nas horas como na qualidade, quantidade e variedade dos alimentos.

6.º Evitar o mais possivel a accumulação de muitas pessoas em casas baixas, mal ventiladas e sem a devida limpeza e desinfecção.

7.º Dar toda a attenção á convalescença de qualquer doença, especialmente na mudança das estações, e habitando uma localidade em que as dysenterias sejam frequentes.

8.º Evitar todas as causas moraes, deprimentes, confiando no trabalho e nas vantagens de uma boa saude.

9.º Evitar todo o contacto directo com os dysentericos, e com as roupas que lhes servem, sem que sejam convenientemente desinfectados, não por causa do *contagio*, mas porque póde dar-se a infecção.

Não me refiro, *na enumeração de todas estas causas*, á *dysenteria microbiana*, e de que me parece não existem exemplos bem comprovados em nenhuma das nossas colonias, assim como não ha casos de cholera, nem de peste, nem de typho, nem mesmo de febre amarella propriamente dita.

E' certo, todavia, que se teem apresentado alguns casos de dysenteria, em que se attesta a existencia de *um bacillo*, que a produz.

Lombrigas, oxyuros, ankilostomo, tenias e outros parasitas do tubo intestinal. — Os parasitas intestinaes dominam por tal fórma na população de algumas colonias, que chegam a marcar o caracter de toda a pathologia que n'uma dada época se observa!

Attentando-se nas estatisticas medicas de algumas d'estas localidades vê-se que — na primeira linha das doenças observadas — figura o helmintiase!

O ankylostomo determina a chlorose nos indigenas e as tenias dão origem a muitas perturbações gastricas.

São os indigenas que se deixam chegar a este triste estado, porque se alimentam sem usar do fogo nem da agua a ferver — que são os antiparasitarios por excellencia.

Os colonos e os immigrantes, porém, só por um desleixo condemnavel, poderão ver-se affectados das doenças e das perturbações causadas por tantos parasitas intestinaes!

Relembro apenas as causas das doenças que mais frequentemente se observam nas nossas colonias, nos differentes apparelhos parciaes em que se divide e subdivide o tubo digestivo, mas é necessario não esquecer que muitas d'estas doenças são *localisações* d'outras doenças, como *diarrhéa premonitora*, no cholera, a diarrhea colliquativa na cachexia e na tisica, como a gengivite ulcerosa, no escorbuto, etc.

Os vomitos, os indultos ou saburras da lingua, as gastro-intestinaes podem ser symptomas ou complicações de outras doenças, ou produzidos por causas directas, actuando sobre as mucosas da bocca, do estomago ou dos intestinos, e, por isso, os colonos, que teem uma vida activa, com alimentação regular, e se acham affectados de qualquer d'estes incommodos, devem sempre recorrer ao medico quando esses incommodos, não se debellam por meio da dieta e de alguns cuidados hygienicos.

4.º GRUPO

Doenças dos orgãos da secreção biliar, manifestando-se no figado e orgãos annexos

Hepatite e outras affecções do figado. — As affecções do figado, registadas pelos nossos medicos coloniaes, são as seguintes:

Hepatite aguda.
Hepatite sub-aguda.
Hepatite chronica.
Ictericia.
Congestão.
Colica.
Hypertrophia.
Abcessos.
Hepatalgia.
Engorgitamento.

Reproduzo a nomenclatura empregada pelos nossos medicos coloniaes para designarem as affecções do figado, dispondo-as pela ordem da sua maior frequencia.

Não se encontram, todavia, nos relatorios as explicações da nomenclatura que adoptam, nem se faz a menor referencia *ás causas* mais ou menos modificadas pela organisação dos individuos e pelas condições locaes dos climas, nem a pathogenia de cada perturbação morbida, e assim torna-se mais difficil indi-

car a *prophylaxia* mais fecunda, o *tratamento* mais apropriado e a *hygiene* mais racional.

Cumpre-me, portanto, attender á pathologia hepatica, em geral, emquanto não se obteem informações clinicas mais especiaes, e que devem ser enviadas a esta secretaria pelos nossos medicos coloniaes.

Póde dizer-se, em geral, que as affecções do figado são as seguintes:

1.ª *Ictericia*, determinada por qualquer embaraço á regular excreção da bilis e sua natural passagem para o intestino.
2.ª *Ictericia*, que se declara sem se dar qualquer embaraço na passagem da bilis até ao intestino, a cujo grupo pertence a ictericia que se manifesta na febre amarella, nas febres intermittentes e remittentes e em outras doenças infectuosas.
3.ª *Ictericia hemorrhagico-nervosa*, de natureza parasitaria e de localisação hepatica.
4.ª *Congestões* ou *hyperemias* de origem alimentar, á frigore, alcoolica, tellurica, á calore, palustre, diathesica e pathologica.
5.ª *Hepatite* ou *inflammação.*
6.ª *Abcesso.*
7.ª *Calculos—lithiasis biliar.*

A *hepatite* é, todavia, uma das doenças do apparelho hepatico, que mais convem conhecer para a evitar ou modificar, distinguindo, do mesmo modo, todas as

outras doenças que se declaram com mais frequencia, principalmente as do tubo intestinal.

A hygiene, para ser efficaz, comprehende em primeiro logar as cautelas que se devem ter para se evitar qualquer perturbação do figado. É esta a hygiene ou medicina preventiva, e a que mais convem attender.

Apresentando-se, porém, os primeiros symptomas de uma simples *congestão*, ou de uma *hepatalgia*, ou de uma *colica*, ou o principio de uma *ictericia*, os resguardos devem ser então mais regularmente executados, tendo-se sempre rigorosa dieta.

Os colonos e os immigrantes ao que mais devem attender é ás causas, e por isso as relaciono, sob a sua causa mais geral.

As causas mais frequentes da hepatite e das principaes affecções do figado, são as seguintes:

Excesso de alimentos gordurosos.
Excesso de condimentos.
Excesso de comidas succulentas.
Abuso de carnes.
Abuso das bebidas alcoolicas, principalmente em jejum.
Abuso das bebidas fermentadas.
Abuso da agua, cognac e assucar, ou de quaesquer bebidas em que á parte alcoolica se addicciona o assucar.

Abundantes bebidas e comidas a deshoras, mal preparadas e sem se attender ao estado do estomago.

Altas temperaturas e rarefacção do ar.

Indifferença pelas variações ou temperatura, na passagem dos dias para as noites.

Arrefecimento brusco do corpo.

Nevoeiros matinaes, cacimbos muito condensados.

Uma vida inactiva, sedentaria, ou constante falta de exercicio physico.

Paixões violentas, commoções moraes, pezares profundos.

Hereditariedade e temperamento bilioso.

Perturbações gastricas.

Demasiado trabalho durante o dia, exposto a um sol muito intenso.

Parasitas intestinaes.

Microbio palustre com localisações no figado.

Microbio dysenterico com localisações no grosso intestino.

Microbio de febre amarella, produzindo a ictericia grave.

Todas as affecções do figado—embora differentes nos processos morbidos—reclamam identicos cuidados hygienicos, e estes em harmonia de acção de modo que as applicações praticas não se tornem fastidiosas.

Tratando de se evitar, finalmente, as doenças do *apparelho hepatico* por meio de uma sensata *prophylaxia*, baseada nas causas, e por meio de algumas *applicações therapeuticas*, resultantes do exacto conhecimento de uma pathogenia bem comprovada, evitam-se —ao mesmo tempo—muitas doenças do tubo digesti-

vo e do apparelho respiratorio, e adquire-se assim saude regular e uma resistencia organica de primeira ordem.

Os colonos e os immigrantes, na vida pratica, precisam apenas, para alcançarem todos estes resultados, de não se esquecerem da localidade em que estão e de regularem pelo modo mais conveniente o seguinte:

1.º Os alimentos de que devem usar.
2.º As roupas mais precisas e accomodadas ao clima e ao trabalho de que se occupam.
3.º As horas de trabalho, tendo o cuidado de não se exporem inutilmente ao sol ardente, ás chuvas, etc.
4.º A casa para habitar.
5.º A hygiene, tanto individual como da casa em que vivem, e mesmo da localidade em que estão, influindo para que se ponham em pratica os mais uteis saneamentos e os de mais facil execução.

5.º GRUPO

Doenças dos orgãos da respiração, manifestando-se nos ductos nasaes, na larynge, nos bronchios e nos pulmões

Bronchite. — A *bronchite* é uma doença das vias respiratorias, e que se manifesta pelos seguintes symptomas:

1.º Tosse.
2.º Expectoração.

3.º Difficuldade de respirar, dôr de peito, mal-estar e oppressão.
4.º Febre, em muitos casos.

Tem a *bronchite* a sua séde na mucosa *dos bronchios*, podendo localisar-se na sua parte superior e média (grossos bronchios), e diz-se então: *bronchite catarrhal*: ou fixar-se, em seguida, nas suas ramificações mais finas (bronchios extremos ou intra-pulmonares), e toma n'este caso o nome de: *bronchite capillar*.

A *bronchite* póde *ser aguda* ou *chronica*, sem nunca se affastar *dos bronchios;* mais ou menos intensa, não passando muitas vezes de um simples *catarrho* da mucosa, ou de *uma constipação*, como vulgarmente se diz.

Quando a inflammação passa das ultimas ramificações dos *bronchios* para a massa pulmonar, que lhe fica mais em contacto, a *bronchite* dá origem então á *broncho-pneumonia*.

Os symptomas que caracterisam a *bronchite*, qualquer que seja o seu grau e a sua séde, dependem das seguintes condições:

1.ª Estado e idade em que se encontram os individuos.
2.ª Predisposição individual para esta ordem de doenças: hereditariedade, em alguns casos.
3.ª Grau de resistencia da mucosa dos bronchios.
4.ª Habitos dos individuos, educação, profissão.

5.ª Integridade, feitio ou disposição especial dos orgãos, regularidade das funcções e doenças de que os individuos se acham affectados.

6.ª Região dos *bronchios* em que se localisa a inflammação, causa que lhe dá origem e qualidade da expectoração.

7.ª Clima em que se vive, alimentação de que se usa e recursos de que se dispõe.

8.ª Raça, em que se observa, sua procedencia e grau d'aclimação.

A *bronchite*, quer dos grossos bronchios, quer dos mais finos, quer *aguda* — na sua fórma mais simples — quer no *estado chronico*, na sua fórma mais grave, bem como a *broncho-pneumonia*, tem sido observada pelos facultativos do ultramar, tanto nas colonias do oriente como nas do occidente, tanto nas ilhas como nos continentes, registando-se o maior numero de casos em Nova Gôa, S. Thomé e Loanda.

A fórma da *bronchite*, mais vezes registada pelos facultativos do ultramar, é a da bronchite *aguda*, seguindo-se-lhe, em frequencia, a da *bronchite chronica*, quer estas duas doenças se apresentem isoladas ou independentes, quer associadas com outras doenças, tendo evolução simultanea e parallela.

A *bronchite capillar* patentea-se com muito menos frequencia e é rara a *broncho-pneumonia*.

A *bronchite* que se manifesta na *grippe*, no *sarampo*, na *tisica* ou em qualquer outra doença, quer como

symptoma, quer como complicação ou doença associada, deve ser descriminada com muita attenção pelos facultativos coloniaes, para bem se poder dirigir o tratamento, determinar as causas e indicar a hygiene mais proveitosa e a prophilaxia mais apropriada.

Os colonos, porém, que saem de climas temperados, em que ha *quatro estações* muito *distinctas* e em que os *dias são deseguaes das noites*, e a temperatura variada — estavam já habituados ao clima em que se crearam e a que adaptaram os seus orgãos respiratorios, e não podem deixar de sentir bastante differença ao chegarem ás colonias, em que ha apenas duas estações, em que os dias são quasi eguaes ás noites, em que a temperatura — de dia e de noite, n'uma e n'outra estação — é sempre elevada.

Não póde dizer-se comtudo que a *bronchite* seja a doença que desde logo mais os incommode, muito especialmente se gosam de boa força de resistencia organica e não soffrem das doenças que, em geral, se acompanham de *bronchite*.

A *bronchite*, nas colonias, como na metropole, póde ter origem apenas *no ar* que se respira, habitando os individuos em quartos baixos e humidos, ou na *atmosphera* que os envolve e expondo o corpo a uma corrente de ar frio, sem o devido resguardo, absorvendo-se corpusculos irritantes, etc.

A *bronchite*, nas nossas colonias, não tem sido considerada todavia como doença de origem parasitaria,

embora os climas que n'ellas se observam, sejam favoraveis ao desenvolvimento dos micro-organismos, como o attestam as febres palustres e as manifestações parasitarias do tubo intestinal.

Não considero, finalmente, a bronchite como uma doença colonial propriamente dita, mas *a sua extraordinaria frequencia* na população que se recolhe aos hospitaes, em cada uma das principaes povoações das nossas colonias, leva-me a chamar para esta doença a attenção dos colonos e dos immigrantes, e ao mesmo tempo a das auctoridades administrativas e medicos, a quem, pela sua competencia scientifica e pela lei, incumbe o velar pela saude publica.

Pelo conhecimento que tenho das povoações — que se levantam nas ilhas de S. Thomé e Principe, ao longo do Baixo Cuanza, nos semi-plan'altos de Cazenzo e Valle do Bero em Mossamedes, sou levado a inferir o seguinte quanto á população que mais soffre da bronchite.

— Europeus, soldados, ou deportados entregues a trabalhos physicos em más condições de vida.
— Indigenas, na mudança de uma para outra estação meteorologica.
— Creanças e pessoas anemicas.

Os funccionarios e pessoas que dispunham de recursos hygienicos, são as menos affectadas, chegando mesmo a passar immunes.

Pneumonia. — Dá-se este nome á inflammação do pulmão, annunciando-se, a maior parte da vezes, por um accesso de frio, unico, intenso, e fazendo-se notar pela *dôr, tosse, difficuldade de respirar (dyspnéa)* e *pontada forte*, muito proxima ao mamelão (bico dos peitos).

Póde affectar os dois pulmões ou um só, póde dar-se em velhos ou em creanças, n'um homem em bom estado de saude ou n'um que esteja anemico ou que seja dado a bebidas, e por isso a gravidade d'esta doença depende, por um lado, da intensidade da causa que a provoca, e, do outro lado, do estado do individuo e da resistencia organica que elle offerece.

Os facultativos do ultramar não distinguem os casos especiaes, em que póde apresentar-se a *pneumonia*, nos individuos que habitam as colonias, mas, examinando as estatisticas hospitalares, extrahindo os numeros, segundo os diagnosticos por elles registados, e comparando os resultados, póde dizer-se com alguma probabilidade o seguinte :

— É mais frequente a *pneumonia dupla* do que a *pneumonia* de um só lado ou unilateral : a pneumonia do lado direito do que a do lado esquerdo; a pneumonia franca do que a secundaria : a aguda do que a chronica, cuja frequencia nas nossas colonias, póde considerar-se bem insignificante, em relação á frequencia das outras fórmas da pneumonia.

Todas estas distincções clinicas todavia pouco auxi-

lio offerecem para esclarecer a *melhor hygiene a seguir* pelos colonos e pelos immigrantes, e nenhuma luz trazem para a determinação das causas a que muito principalmente se deve attender.

Começa a tomar vulto a origem microbiana da pneumonia, e considera-se, n'este caso, como uma *doença infectuosa geral com uma unica localisação — a da massa pulmonar*.

Ha, porém, a *broncho-pneumonia*, que tem por causa ou ponto de partida a bronchite capillar; a *pneumonia caseosa* ou concomitante da tuberculose; as pneumonias que complicam ou se declaram no curso de algumas doenças: como diabetes, cachexia, gotta, febres eruptivas ou palustres, etc., mas, em todos estes casos, póde admittir-se a PNEUMONIA de origem microbiana, devendo tomar-se sempre em consideração o *estado do organismo*, em que se encontra o campo de acção do microbio.

O que não deve nunca perder-se de vista é que os colonos e os immigrantes, nas nossas colonias, estão mais ou menos affectados de *anemia* e *de paludismo agudo ou chronico*, e o organismo, assim affectado, apresenta-se em condições muito particulares de receptividade individual, e a *pneumonia* segue então uma evolução que lhe não é propria.

Não parece que a *pneumonia* seja muito frequente nos europeus recem-chegados e em estado regular de saude, mas já assim não acontece nos que teem muito

tempo de residencia e não cuidam de evitar as doenças que produzem a anemia e os estados chronicos paludosos.

Quanto aos indigenas, póde affirmar se que são largamente dizimados pela *pneumonia*, que é, por certo, uma das suas doenças mais frequentes e mais mortiferas.

As mudanças bruscas da atmosphera, a exposição a uma corrente de ar frio, são causas que determinam uma *pneumonia*, sobretudo se o individuo tem predisposição para esta localisação morbida e se anda sempre esquecido das regras de uma sã hygiene colonial.

Tuberculose ou tisica. — A tuberculose ou a tisica, segundo os praticos mais auctorisados, é UMA DOENÇA VIRULENTA, DETERMINADA POR UM MICRO-ORGANISMO, que se póde transmittir do homem tuberculoso ao que o não é, e que, uma vez adquirida, se póde transmittir aos filhos. Occupa, de preferencia, os pulmões, e o micro-organismo, que lhe dá origem, é expellido pela expectoração.

O micro-organismo da tuberculose ou da tisica tem o nome de BACILLO, e, como se póde isolar nos esputos e transmittir, por inoculação, aos animaes ou ao proprio homem, está perfeitamente reconhecido, tornando-se evidente que não ha tuberculose sem bacillo que a produza, e assim á TUBERCULOSE se dá, com muita propriedade, o nome de BACILLOSE.

Devo desde já lembrar ás pessoas que são chamadas a dirigir uma colonia que a *bacillose* — tuberculose ou tisica — é uma doença que se deve evitar.

A *bacillose*, seja qual fôr o orgão em que o *bacillo* se fixe, não é uma doença colonial propriamente dita, nem mesmo uma das doenças mais frequentes, nem se manifesta, por egual, em cada uma das colonias.

Dizima esta doença as populações da Europa, porque, pela ignorancia que havia sobre a sua origem, se deixaram impregnar muitas pessoas, que a transmittiram de geração em geração, mas, se ella se apoderar de qualquer colonia que agora se forme, é porque as auctoridades administrativas e sanitarias não cumprem o seu dever.

Tomando em consideração a frequencia que esta doença actualmente apresenta nas nossas colonias, segundo as estatisticas enviadas pelos medicos coloniaes, vê-se que A TISICA é ali, como em Portugal e na Europa, a doença das *agglomerações*.

Nas colonias nascentes, por meio das providencias mais convenientes, póde evitar-se, de facto, a *invasão* do bacillo e a sua propagação.

Os colonos e os immigrantes, quando se dirigem para qualquer localidade colonial, devem saber que — se ali se encontram affectados de tuberculose — é porque já sairam das terras da sua naturalidade com o germen d'esta doença.

As doenças não preexistem nas localidades. Para ellas se declararem é preciso que o homem ali chegue e não saiba reagir contra as influencias locaes que o rodeiam e a que tem que aclimar-se ou não conheça a integridade dos seus orgãos e das funcções, e se apresente em lucta desegual e sem os convenientes recursos para a defeza.

Aos colonos e aos immigrantes cumpre, portanto, attenderem ás condições em que se desenvolve a tuberculose ou tisica e empenhar-se para que — da sua parte — haja sempre a melhor vontade em auxiliar os exforços das auctoridades locaes para que o *microbio*, que dá origem a esta doença, não se apodere da população de uma colonia ainda crescente, tornando-se uma das mais poderosas do seu enfraquecimento ou da sua decadencia organica.

Não se deve esquecer nunca que estas causas dependem dos seguintes factores:

1.º *Clima e latitude* correspondente, que póde ser assimilladora ou eliminadora.
2.º *Territorio*, cuja altitude e caracteres morphologicos são patenteados pelos vegetaes e pelos animaes que ali vivem.
3.º *Doenças infectuosas ou parasitarias*, especialmente a tuberculose, a syphilis e o paludismo.
4.º *Natureza da alimentação* e recursos bromatologicos.
5.º *Natureza do trabalho* e modo de ser social.

6.º *Indifferença pelas leis da hygiene e pelas doenças hereditarias.*

São estas as causas que, em geral, mais concorrem para que uma população se definhe e torne impotente para se impor e progredir.

As colonias, que são formadas pela immigração subsidiada, teem responsabilidades muito diversas das que são um producto da immigração expontanea.

Os colonos e os immigrantes, a seu turno, é que devem saber que a tisica se adquire, e que ainda não se descobriu o remedio para a curar — uma vez adquirida.

A tisica transmitte-se:

1.º Do homem tisico ao homem são.
2.º De um animal tuberculoso ao homem.
3.º Dos paes aos filhos.

Ora o microbio, uma vez absorvido, vae localisar-se preferindo os orgãos seguintes:

1.º Os pulmões.
2.º A larynge.
3.º Os intestinos.

D'estas localisações resultam os nomes seguintes:

1.º Tuberculose ou tisica pulmonar.
2.º Tuberculose ou tisica de larynge.
3.º Tuberculose ou tisica intestinal.

As localisações mais frequentes que se observam nas nossas colonias, são as pulmonares e as intestinaes, se bem que esta fórma é em pequenissima quantidade.

O que é certo é que a tuberculose ou a tisica é *uma doença parasitaria*, perfeitamente definida e cujo microbio póde combater-se com toda a vantagem — em uma colonia nascente — quando os seus habitantes são submettidos a um *codigo de hygiene, prophylaxia e antisepsia*, praticamente organisado, segundo as condições dos colonos e do meio a que elles se subordinam.

Não é muito difficil a um medico experimentado distinguir a tisica de qualquer outra doença que com ella possa confundir-se, e por isso as providencias de isolamento particular e official não podem passar por vexatorias, quer se trate de um individuo, quer de uma familia, quer de um doente no hospital, quer de uma povoação inteira.

A tuberculose ou a tisica, uma vez declarada, alem dos estragos de que se torna uma causa directa, faz-se acompanhar de algumas doenças, que lhe veem augmentar a gravidade.

As principaes doenças são as seguintes:

Diarrhéa.
Bronchite.
Hemoptyse.
Febre.
Pneumonia.
Pleuresia.

Cada uma d'estas doenças, nas nossas colonias, adquire maior ou menor gravidade sob a acção do calor, da anemia e do microbio palustre.

As *bronchites*, a *pneumonia* e *tuberculose* são, por certo. as doenças mais graves e mais frequentes que se observam nos orgãos da respiração, nas nossas colonias; mas ha doenças que se localisam nos ductos nasaes. na larynge, nos bronchios e nos pulmões e a que é preciso attender.

A *pleuresia*, por exemplo, a *corysa, differentes catarrhos dos bronchios*, são devidos a arrefecimentos, á suppressão da transpiração e ao que vulgarmente se chama — *constipação das vias respuratorias.*

As relações mais ou menos proximas, mais ou menos intimas e mais ou menos sympathicas entre outros orgãos, e os pulmões e as pleuras, que os envolvem. podem dar origem a doenças complicadas, como as *inflammações simultaneas* do baço e dos pulmões, ou d'estes e das pleuras, ou dos bronchios e dos pulmões, etc.

Algumas doenças, a seu turno, tambem podem de-

terminar inflammações mais ou menos intensas, nos orgãos da respiração, bem como a fractura das costellas e outras causas accidentaes as podem produzir tambem.

As vias respiratorias, perfeitamente dispostas e adaptadas ás correntes de ar, que entra e sae, estão sujeitas a outras doenças, de que não me occupo, mas a que é preciso prestar sempre toda a attenção.

A congestão, que se revela por uma pontada: a hemoptyse ou a hemorrhagia; a dyspnéa ou difficuldade de respirar: os soluços e differentes phenomenos morbidos que se manifestam nos orgãos que mais concorrem para a respiração, nunca devem ser indifferentes aos colonos. especialmente quando acompanham outras doenças.

6.º GRUPO

Doenças dos orgãos da circulação manifestando-se no coração, arterias e nas veias

São muito pouco frequentes. nas nossas colonias. as doenças dos orgãos de circulação, principalmente na população que frequenta os hospitaes.

Na India, por exemplo. no largo periodo de 20 annos, apenas se registam uns 21 casos.

Em todas as colonias se verificam factos identicos e

por isso quasi se torna inutil chamar a attenção dos colonos para esta ordem de doenças.

O meu fim, porém, é lembrar que, embora nas nossas colonias haja poucos casos de doenças dos orgãos da circulação, *devidas á acção dos climas e das localidades*, os colonos e os immigrantes que padecem d'estas molestias — antes de ali chegarem — offerecem menos resistencia aos accessos das febres palustres e ás anemias que se produzem, e ficam assim com a vida mais arriscada.

Os cardiacos não devem, portanto, tomar parte nas primeiras levas de colonos, nem deverão nunca estabelecer a sua residencia em colonias palustres.

As palpitações do coração, que os colonos podem sentir, são devidas muitas vezes ao estado anemico em que se acham e não a qualquer perturbação do coração. Podem mesmo ser determinadas por influencias moraes muito intensas, por excesso de fumar, pelo abuso dos prazeres venereos, e por exforços mais ou menos prolongados.

Os colonos não devem preoccupar-se com o *pulso*, pois que é sempre muito difficil apreciar as causas que o tornam mais frequente, mais amplo, mais intenso ou menos regular.

As varizes que se observam, seja qual fôr o grau em que se apresentam não offerecem grande perigo.

As endocardites que se manifestam por uma dór muito intensa e difficuldade de respirar, complicam geralmente outras doenças, muito especialmente o rheumatismo.

7.º GRUPO

Doenças do sangue, manifestando-se principalmente nos globulos que o compõem

Anemia.— Designa-se por este nome um estado organico, que — em muitas circumstancias — affecta os individuos de differentes sexos, idades e condições, tanto na metropole como nas colonias.

Apresenta-se, n'uns casos, como symptoma ou consequencia immediata de outras doenças, e, n'outros casos, como doença independente ou associada.

Seja, porém, qual fôr o modo por que esta doença se manifesta, tem sempre por séde principal ou por unica localisação o *sangue*.

Os symptomas, a seu turno, qualquer que seja a causa — nas colonias ou na metropole — traduzem-se na pelle, que adquire um aspecto particular, nas mucosas, nas visceras e em todos os tecidos, apresentando-se muitas vezes como uma complicação ou como uma resultante, os edemas, a ascite, a diarrhéa, a fraqueza geral, a predisposição para muitas doenças, a indolencia, e, o que é peior, a indifferença para o

trabalho, para a vida, para a familia e para as concepções intellectuaes.

A *anemia*, assim disposta, é muito menos frequente na metropole do que nas colonias, onde esta doença se torna uma das causas do pouco desenvolvimento local, tanto sob o ponto de vista do progresso social como sob todos os outros pontos de vista da actividade humana.

Cumpre-me mesmo dizer que a *anemia* se oppõe, por um lado, ao augmento da população da raça negra e ao alargamento da sua vida média, e por outro lado, á aclimação da raça branca e á sua colonisação nas terras da Africa austro-central.

A *Anemia*—embora não seja uma das affecções coloniaes, o maior numero de vezes registada pelos nossos facultativos — póde dizer-se que é um modo de ser da grande massa dos indigenas e uma affecção geral nos europeus, e marca uma das condições da improgressibilidade ethnographica das nossas principaes colonias.

Os colonos e os immigrantes devem, pois, prestar toda a sua attenção *ás anemias* de que possam estar affectados, não só para se tratarem com os devidos cuidados, mas tambem para saberem que podem tornar-se a ruina da sua propria familia e causar grande mal á collectividade colonial de que fazem uma parte integrante.

A *anemia colonial*, nas condições em que actualmente se manifesta, tem as seguintes causas:

1.ª A temperatura mais ou menos elevada que cerca os individuos, e que dá origem *á anemia thermica*, distinguindo-se assim das anemias que são consequencia de outras doenças, da vida plan'altica. etc.

2.ª O microbio das febres palustres, que, já pelos differentes accessos agudos, já pela chronicidade que adquirem nos individuos as principaes localisações, produz um estado organico bem caracteristico e a que se dá o nome de *anemia palustre*.

3.ª As hemorrhagias profundas, ou se declarem no curso de outras doenças, ou formem de per si só uma doença. A hematuria, a epistaxis frequente e intensa, largas hemorrhagias traumaticas, etc., podem ser causa de graves anemias.

4.ª As doenças *anemiantes*, que exigem cuidadosas convalescenças e que gastam as forças radicaes.

A anemia, porém, nas nossas colonias, ou seja de origem thermica ou de procedencia palustre, aggrava-se com o excesso de trabalho, com a manifestação de outras doenças, com a inercia do tubo digestivo, com a insufficiencia da respiração, com os grandes suores, a que se está sujeito, de dia e de noite, com as deficiencias ou irregularidades de *alimentação*, com a falta de uma habitação regular, etc.

Os nossos colonos e immigrantes, para se livrarem *da anemia*, devem prestar toda a attenção aos seguintes pontos:

1.º *Regimen thermico* da localidade em que se encontram, contra cuja influencia precisam premunir-se pelo vestuario, pela habitação, pela boa alimentação e pelas cautelas hygienicas que são proprias a cada localidade.

2.º *Regimen da tensão do vapor atmospherico*, de cujo abaixamento ou elevação dependem alguns estados febrís e o desenvolvimento de algumas anemias...

3.º *Regimen pathologico* que se apresenta, tanto nos indigenas como nos europeus, bem como a força de resistencia de que são dotados para se livrarem de muitas doenças, que facilmente se evitam quando ha boa vontade e se conhecem as suas causas.

4.º *Regimen alimentar* ou bromatologico que se adopte, ou por necessidade ou por gosto, e que deve ser tal que possa evitar a miseria physiologica, a diminuição do pezo, abaixo do normal, a da temperatura natural do corpo, etc.

5.º Qualquer perda de sangue, ou seja por sangria ou por ferimento ou por hemorrhagia, o que se deve evitar ou modificar tanto quanto fòr possivel.

6.º Qualquer trabalho physico ou intellectual, suores continuados, fadiga, extenuação de forças, etc.

7.º Frequencia nas bebidas alcoolicas que se tornam uma causa indirecta da anemia.

São muitas as causas da *anemia colonial*, cuja séde principal é *no sangue*. Ha mesmo algumas doenças, que determinam a anemia colonial.

Não se declara esta doença nos primeiros annos, e é tanto menos frequente e menos grave quanto me-

lhor se sabe *regular* o *trabalho* physico e intellectual, aproveitando-o como um dos recursos efficazes para combater a acção da temperatura e do microbio, e quanto maior fôr o cuidado em destruir os effeitos do microbio palustre, para o que actualmente se encontram os melhores recursos na alimentação pela carne, e na racional applicação de qualquer sal de quinina.

O que os colonos devem saber, finalmente, é que os primeiros annos se podem passar, em qualquer colonia, gosando-se boa saude, e, durante este periodo é que podem estudar o que lhes é mais conveniente para sustentarem as forças e a saude.

8.º GRUPO

Doenças causadas pelos desvios do calor natural do corpo, manifestando-se por accidentes cerebraes, por estados febris, por convulsões, etc.

Os colonos chegados a qualquer das nossas colonias encontram-se desde logo sob a acção dos mais brilhantes raios do sol, que os inunda de luz e de calor, e a cuja influencia se torna impossivel fugir.

Encontram por isso mesmo UM MEIO THERMICO muito differente d'aquelle em que teem vivido, e ao qual todos os seus orgãos, todas as suas funcções se haviam adaptado, podendo trabalhar á vontade, sem se

fatigarem e sem que os raios do sol a que se haviam habituado lhes causassem o menor incommodo.

Os colonos não podem deixar, portanto, de reagir contra a intensidade e constancia da temperatura do novo meio exterior que os cerca, e precisam forçosamente de se opporem a qualquer desvio do calor natural do seu corpo.

O ar exterior que elles respiram tem uma temperatura mais alta do que tinha na terra de onde vieram, e não lhes é necessario por isso concorrer, pela sua parte, para aquecerem o ar que inspiram e que entra pelos ductos nasaes, e, em certos casos, pela propria bocca, e penetra até ás mais profundas vesiculas do pulmão.

Na expiração do ar, em que, nas nossas colonias ou fóra d'ellas, ha sempre *vapor d'agua*, e na evaporação cutanea, apresentam-se muitas vezes difficuldades provenientes da *tensão de vapor atmospherico,* que se oppõe á regular expiração pulmonar e á evaporação pulmonar da pelle.

Quando, por qualquer circumstancia, não se restabelece a harmonia entre o *calor natural* do corpo e o da *atmosphera* que o envolve, podem declarar-se algumas febres, algumas doenças *a calore* e mesmo algumas perturbações biliosas.

Quando o corpo não póde expulsar todo o calor que produz, este accumula-se nos orgãos, e, se o colo-

no continúa a expôr-se á mesma causa, com a mais imprevidente falta de recursos protectores, dá-se o que se póde chamar *uma explosão de calor organico.*

Esta explosão do calor organico tem muitas vezes as seguintes causas:

1.ª Exposição aos raios directos do sol, estando-se *parado*, e sem o mais conveniente resguardo na cabeça.

Dá-se, n'este caso, o que se chama *Insolação.*

2.ª Execução de qualquer trabalho physico, produzindo-se mais calor do que se expelle.

Faz-se, n'estas circumstancias, intensa accumulação de calor e d'ella póde resultar uma syncope, uma violenta cephalalgia, etc.

3.ª Exposição demorada a uma alta temperatura, embora livre dos raios directos do sol e da influencia de qualquer trabalho physico.

4.ª Marcha forçada, sem os convenientes cuidados, e sob a acção de um tempo pezado.

Devem os colonos prestar toda a sua attenção a estas quatro causas dos desvios do calor natural do corpo, procurando evital-as ou modifical-as, facilitando, por um lado, a perda do calor do corpo e impedindo, por outro — tanto quanto lhes fôr possivel — a sua producção em excesso.

Além da explosão do excesso do calor que se accu-

mula no corpo, quando se não attende a cada uma d'estas causas, a acção do calor sobre a pelle provoca uma erupção de pelle a que se dá o nome de lichen ou de erysthema solar.

Os colonos, finalmente, nunca devem esquecer que não é o sol de per si que produz *uma explosão de calor organico*, que seja mortal. É necessario outro factor, e este póde ser qualquer trabalho levado á fadiga, a permanencia n'um recinto mal ventilado, a exposição a pé quedo, ao sol, não se estando de mais a mais muito habituado a isso.

Se um colono faz uma marcha em pleno dia, sem os menores cuidados, e leva esta marcha até á *fadiga*, póde cair victima de uma syncope, mas não é o sol que dá origem a essa doença, mas sim a imprudente marcha em que se metteu.

9.º GRUPO

Doenças da pelle

Ulceras.—Occupam as ulceras, na sua grandissima maioria, as extremidades inferiores, tomando muitas d'ellas caracter phagedenico, o que lhes dá um aspecto hediondo.

Predominam as ulceras atonicas e são mais raras as escorbuticas e escrophulosas.

São bastante frequentes as ulceras especificas como as *syphiliticas*, *cancerosas*, *granulosas* e as do *pulex*.

As povoações em cujos hospitaes se apresenta maior numero de ulcerosos são as de Loanda. S. Thomé e Benguella.

As ulceras que se observam—em todas as colonias —e que são as doenças mais frequentes depois das *febres palustres*, constituem um dos mais singulares phenomenos da pathologia colonial, e é uma das provas mais evidentes de que a hygiene da pelle — n'uma grande parte da população colonial—não merece a melhor attenção!

É certo, todavia, que os anemicos. os paludados e os diathesicos offerecem campo muito favoravel á ulceração, ao phagedenismo. ao atonismo — seja qual fôr a causa externa que dê origem á *ulcera*.

Não é, porem, razão sufficiente para que as ulceras sejam tão frequentes e produzam tão assignalada mortalidade como a que se tem observado.

Está já descoberto o microbio especifico do phagedenismo, mas quando o não estivesse. são já bem conhecidos os parasiticidas da pelle, os quaes. só de per si, operando sobre um terreno assás predisposto ou incapaz de grande resistencia. dão razão sufficiente para se explicar a permanencia da ulceração, a sua rebeldia ao tratamento e a sua frequencia e mortalidade.

Não se póde dizer de uma maneira absoluta que sómente tem ulceras quem as quer ter, porque faltam, em muitos individuos, os precisos recursos para triumpharem das ulceras de que são accommettidos, mas é preciso dizer-se que grande numero de ulcerosos indigenas, e mesmo europeus, favorecem o estado ulceroso para se livrarem de muitos trabalhos de que são encarregados.

As causas das ulceras, sob o ponto de vista mais geral, e fóra das diatheses ou de doenças especificas que as produzem, são as seguintes:

1.ª Indifferença pela limpeza da pelle.
2.ª Indifferença pela acção do pulex-penetrans.
3.ª Indifferença por qualquer escoriação, ferida, picada de insecto, contusão, etc.
4.ª Indifferença por qualquer furunculo, ecthyma de que se não faz o devido tratamento e em tempo opportuno.

Os medicos, pela sua parte, por mais vigoroso que seja o curativo antiseptico por elles empregado, por mais esclarecido que seja o methodo e tratamento adoptado, a custo obteem uma regular cicatrisação, e os ulcerosos, em pouco tempo, voltam ao hospital.

Póde comtudo existir uma doença, que não possa observar-se á primeira vista, como a *diabetes*, a hepatite chronica, a podridão do hospital, a anemia palustre, etc., e explica-se assim a rebeldia das ulceras ao tratamento.

As ulceras, nas nossas colonias, como em todas as terras intertropicaes, são o producto de dois factores — o traumatismo, seja qual fôr a sua natureza, e a *miseria physiologica*, seja qual fôr a sua causa; mas, apezar d'isso, ouso affirmar a todos os colonos que a rigorosa limpeza da pelle, o regular tratamento de qualquer escoriação, picada, ferida, ou contusão, a cuidadosa attenção com as roupas brancas e com o calçado, os preservam da ulceração, e, ainda que esta se declare, o *atonismo*, o *phagedenismo* e o *escorbutismo* sómente apparecerá quando haja completa indifferença pelas mais elementares precauções hygienicas.

Os colonos, em todo o caso, devem instituir uma hygiene de pelle que torne impossivel a generalisação das ulceras nas colonias de que elles fizerem parte, pois que se é possivel combater o *microbio*, que — uma vez absorvido — produz as febres de accesso ou as chamadas febres palustres — muito mais possivel se torna evitar os parasitas da pelle, os microbios que n'ella se alojam, especialmente os do phagedenismo, os dos furunculos e de outras affecções do *apparelho cutaneo*, a que mais anda exposto o trabalhador que se alimenta mal, o individuo que se expõe ao tempo, ao traumatismo, etc.

Pulex-penetrans. — Denomina-se por este nome um parasita autochtono dos paizes quentes, e por isso mesmo de facil aclimação nas nossas colonias.

Aloja-se em geral nos pés, nos cantos das unhas, nos calcanhares, nas pernas e nas mãos, quando se

dorme sobre o solo, ou n'uma esteira, como os indigenas.

Tive occasião de assistir a uma formidavel epidemia de *pulex penetrans,* n'um dos acampamentos, por occasião dos estudos de campo para o caminho de ferro de Ambaca, e sei avaliar, de visu, quanto é difficil combater uma epidemia d'estes parasitas, quando as pessoas, na localidade em que ella se declara, não empregam da sua parte os naturaes esforços para a debellarem.

Os colonos e os immigrantes, desde o momento em que apparecesse um ou outro caso de *pulex-penetrans*, deveriam impôr uma multa a quem não tratasse logo da sua extracção e se apresentasse mais tarde com alguma ulcera, devido aos estragos causados por estes parasitas.

Multiplicam-se em pouco tempo, e se não se proceder a um ataque, tanto nas localidades como nos animaes que possam haver nas colonias, como nos proprios individuos — a epidemia toma proporções assustadoras e causa a ruina d'uma colonia, inhabilitando os trabalhadores e tornando a vida um verdadeiro martyrio.

Furunculos e outras doenças da pelle.—Os furunculos, com as outras inflammações da pelle, constituem nas nossas colonias uma classe de affecções muito frequentes.

Alem de inflammações e de ulceras — de que já me occupei — apresentam-se algumas perturbações da secreção e apparece um ou outro neoplasma, differentes atrophias e variadas affecções parasitarias.

Os furunculos, por exemplo, são de origem parasitaria, e, embora não causem a morte, tornam-se muito incommodos.

Apparecem ás vezes em grande quantidade, e provocam então febre, tornando-se refractarios ao tratamento.

O parasita dos furunculos encontra-se no ar e na agua, e por variadissimos modos se póde pôr em contacto com a pelle.

Quando esta se acha predisposta, ou pela má alimentação ou pela pouca limpeza, deixando accumular corpusculos junto ás articulações e sobre as glandulas pilo-cebaceas, ou por attrictos physicos, ou por differentes doenças, o parasita acha-se *n'um terreno apropriado*, penetra na pelle e produz uma inflammação que termina pela formação de um *carnegão* branco, que é preciso obrigar a sair pela compressão.

Deixa muitas vezes uma cicatriz escura, especialmente se o individuo está *escorbutado*, e chega em alguns casos a produzir um abcesso flegmonoso ou uma ulcera.

Depois dos furunculos as affecções que occupam um logar importante na pathologia cutanea colonial e que são registadas pelos nossos medicos do ultramar, são as *sarnas*.

Não ha todavia explicações sobre a origem parasitaria ou não parasitaria de taes affecções, que, em geral, não são mortaes, e por isso tratadas com indifferença pelos individuos que d'ellas se acham affectados.

O lichen colonial é a affecção da pelle, a que vulmente entre nós se dá o nome de *fogagem*.

Nas nossas colonias o lichen é devido ao calor, aos suores e á irritação produzida pelas roupas.

O lichen—embora seja uma affecção cutanea bastante incommoda pela viva e dolorosa comichão que provoca—não tem a gravidade precisa para obrigar os colonos que o soffrem—e poucos são os recemchegados que d'elle não sejam acommettidos—a recorrerem a um medico ou a recolherem ao hospital.

É, portanto, uma affecção que tem larguissima frequencia, mas que não póde ser attestada pelas estatisticas dos hospitaes.

Como esta se apresentam outras affecções da pelle, mas não é pelo lichen, nem pelos furunculos, nem pelas sarnas, nem por outra affecção da pelle que se póde fazer uma idéa bem clara das perturbações cuta-

neas por que passam os colonos e os immigrantes quando teem grande permanencia n'uma localidade colonial palustre, ou mesmo semi-plan'altica, tropico-equatorial, ou de caracter meteorologico, e ahi se vão aclimando.

É necessario ter sempre em vista, todavia, que a aclimação póde ser *individual*, de *familia ou de raça*, e que, na aclimação individual, ha a phase inicial ou a das *doenças agudas*, a phase média, ou a das *doenças chronicas*, e a phase final ou a da *adaptação ao regimen pathologico local*, quando se não dá a eliminação.

Os colonos e os immigrantes não devem, pois, esquecer que me occupo, mais especialmente, n'esta parte do meu trabalho, das causas das doenças que os affectam durante as differentes phases da sua aclimação individual.

As doenças de pelle, portanto, que por si mesmas não são mortaes na sua maxima generalidade, tornam-se mais ou menos frequentes e mais ou menos rebeldes ao tratamento quando os individuos, de natureza herpetica ou affectados de alguma diathese, vão passando pelos differentes graus da aclimação.

Uma affecção — de que em geral se não faz caso algum, porque não causa por si mesma o menor incommodo — é a da *coloração* que a pelle toma.

Os colonos, porém, devem attender com o maximo cuidado á coloração da pelle que se começa a manifes-

tar na segunda phase da aclimação e exige que se façam differentes applicações de medicina preventiva e de hygiene, quando não ha complicações nem perturbações pathologicas para que esteja indicado algum tratamento especial.

O estado da pelle, seu aspecto e vitalidade teem, pois, a mais alta importancia na vida dos colonos e por isso devem prestar-lhe a mais cuidadosa hygiene.

Na apreciação das causas das doencas da pelle, os colonos e os immigrantes devem attender sempre ao seguinte:

1.º Contusões ou accidentes de qualquer natureza.
2.º Profissões dos individuos, em que se apresentam as doenças de pelle.
3.º Parasitas, muitos dos quaes são bem conhecidos, como os da sarna, o pulex-penetrans, os mosquitos, etc.
4.º Estado de saude dos individuos, idade, sexo, etc.
5.º Caracter, habitos e condições da vida individual.
6.º Predisposição, força de resistencia organica e hereditariedade.

As causas das affecções de pelle, nas nossas colonias, prendem-se sobretudo com o seguinte:

1.º *Anemia* — de origem thermica ou palustre, ou de qualquer outra natureza.
2.º *Irritação da pelle* sob suores abundantes.

3.º *Estado escorbutico* nos individuos que não se alimentem convenientemente.

4.º *Impregnação de todo o organismo* pelo microbio das febres palustres e sua eliminação pela pelle.

5.º *Perturbação do pigmento* e tendencias congestivas, dando á pelle um aspecto caracteristico.

6.º *Doenças anemiantes* e com tendencia para a chronicidade.

As doenças de pelle, em todo o caso, ou representam uma affecção local ou são, por assim dizer, o espelho em que se reflecte o estado physico do individuo ou mesmo o seu estado moral.

Os colonos devem empregar todos os esforços para que a pelle se conserve intacta, para que se minorem as congestões que n'ella se observam, para que se evite a modificação do pigmento; para que se conserve, emfim, toda a sua actividade funccional.

10.º GRUPO

Doenças dos rins

Para bem se comprehenderem as doenças que podem affectar qualquer orgão, e as causas que as determinam, é indispensavel ter uma idéa do respectivo orgão e das funcções que elle exerce, não só considerado como orgão independente, mas tambem nas suas relações mais intimas com outros orgãos.

Os rins, que segregam a urina, são orgãos eliminadores de primeira ordem, e acham-se ligados á bexiga que serve de deposito á urina, e communica com as vias destinadas á expulsão do liquido urinario para fóra do corpo.

A funcção principal dos rins é, pois, segregar a urina e com ella fazer a eliminação de muitos productos das decomposições, que se vão fazendo dentro do proprio organismo, de muitos residuos das combustões organicas, de microbios, de alguns venenos e mesmo de substancias medicamentosas.

Póde imaginar-se, portanto, a importancia dos rins e a das suas funcções sob a acção de climas em que domina a alta temperatura, e em que todas as combustões e oxydações de organismo passam por modificações mais ou menos profundas.

Não parece, todavia, que sejam frequentes as inflammações e as congestões renaes. Não figuram pelo menos entre as doenças que os medicos coloniaes registam.

Tambem não registam casos de diabetes nem de albuminaria.

As doenças dos rins acompanham em geral as cachexias palustres e as doenças syphiliticas profundas, e são devidas na maxima parte a outras doenças que só os medicos podem distinguir.

Nas urinas, porém, é que os colonos podem examinar e reconhecer, pela sua côr, se ha hematuria (sangue), e se estão mais ou menos amarellas (ictericia). Tambem importa observar se urinam mais de dia ou de noite, se a urina sae com côr ou sem côr, se é abundante em demasia ou se vem em menor quantidade do que era habitual, se conserva o cheiro normal, etc.

A urina no seu estado normal é sempre um dos signaes de que se gosa boa saude, e por isso se procede muitas vezes á sua analyse — procurando determinar se n'ella ha assucar ou albumina.

Os colonos, porém, quando reconhecem que as funcções urinarias se não fazem com a devida regularidade devem recorrer ao medico, porque as causas das doenças dos rins e as das perturbações da urinação são quasi sempre de *origem interna*, e laborada dentro do proprio organismo e constituem outras doenças que só o medico póde determinar.

11.º GRUPO

Doenças do apparelho nervoso, manifestando-se no cerebro, na medulla e nos nervos em geral

Congestão cerebral, epilepsia, nevralgia e outras doenças do apparelho nervoso.—São bastante raras as doenças do apparelho nervoso, que se observam nas nossas colonias, e eu, por certo, não me occuparei d'ellas, nem chamarei a attenção dos colonos para as suas

causas, mas como o apparelho nervoso é um dos que exige mais cuidados hygienicos, já por que tem por condição fundamental estimular, dirigir e coordenar as funcções, os orgãos e todos os movimentos do corpo, já por que — e é esta a sua mais alta funcção — o apparelho nervoso é que maior influencia exerce no desenvolvimento de uma colonia nascente, quando se estabelece sob a acção de climas extremos, não deixarei de chamar a attenção dos colonos para esta ordem de doenças, que são das que mais variam segundo os climas e a alimentação.

Os climas, nas colonias, estimulam os colonos de um modo mui diverso do que tinham sido influenciados até á sua chegada, e todo o seu organismo — em que se traduzem as condições do meio em que os colonos e os immigrantes tinham habitado até ali — procura reagir, com mais ou menos facilidade, modificando-se e perdendo, por assim dizer, muitas das aptidões que adquirira para as substituir por outras que melhor correspondam aos novos climas.

As funcções cerebraes, em todo o caso, são as que determinam todo o progresso, consoante a orientação que se lhes der, a energia e o caracter dos colonos dirigentes, a sua força moral e actividade.

E', pois, pela educação e pela adaptação ao trabalho, pela instrucção e pela força de vontade, que uma colonia nascente póde reagir contra a influencia do clima e da localidade e contra a acção dos micro-organismos que ali vivem e dão origem ás doenças infectuosas locaes.

Não se duvidará, portanto, de que se deve attender, com o maximo cuidado, á hygiene mais apropriada a cada um dos apparelhos, orgãos e funcções do corpo — e com mais razão convem prestar toda a attenção ao apparelho nervoso, seus orgãos e funcções, porque são estas que fazem realçar a vida colonial, seja qual fôr o aspecto sob o qual ella possa encarar-se.

As novas influencias exteriores, que cercam o individuo, teem a sua primeira acção sobre o apparelho nervoso, que recebe as impressões externas, transmittindo-as aos centros nervosos de onde partem as reacções correspondentes, que muitas vezes se perturbam e fazem apparecer graves doenças.

Estas impressões e reacções, traduzindo-se nos orgãos e nas suas funcções, são sempre subordinadas ao meio interno e externo em que se realizam, e o individuo, pelas suas palavras, acções e modo de pensar, revela desde logo a sua profissão e a influencia do clima em que se formou.

Os colonos que nasceram sob a acção de qualquer dos climas de Portugal ou das ilhas adjacentes, traduzem no seu corpo as acções e reacções do seu apparelho nervoso, e, ao passarem para uma colonia, apenas terão de *acompanhar o seu movimento progressivo* se essa colonia se acha já em condições de largo progresso, ou de evitar cair no estado de atrazo e de improgressibilidade se a povoação é formada por individuos de uma raça inferior . . .

Quando o territorio está deshabitado, embora fique situado nos extremos da área vital — terras circumpolares, ao norte e ao sul, ou terras equatoriaes — a colonia nascente estabelece-se, mas muitas vezes não póde dirigir-se sob o seu proprio impulso.

O que é certo é que as nossas colonias, na Africa austro-central, estão exactamente n'um dos extremos da área vital—isto é, nas localidades de maximo calor . . .

E todos sabem que as raças que ahi habitam são improgressivas, e *natural* é tambem que os colonos e immigrantes, quando ahi se estabeleçam, se tornem tambem improgressivos *se se deixarem dominar pelo meio externo a que se querem adaptar.*

As doenças que affectam o cerebro e apparelho nervoso, nas nossas colonias, são, segundo as estatisticas dos nossos medicos coloniaes, as seguintes:

— Congestão.
— Nevralgias.
— Epilepsias.
— Doença do somno.
— Paralysias.

As congestões cerebraes, seja qual fôr o clima em que se manifestem, são sempre perigosas e teem uma elevada mortalidade.

As que se observam nas nossas colonias teem por causa umas vezes as localisações cerebraes do micro-

bio malariano e outras a explosão thermica e a insolação.

Influem tambem nas congestões a disposição dos individuos e graves faltas de hygiene, como tomar banho depois de uma comida abundante, etc.

Se os colonos se empenharem em evitar as insolações, em terem uma hygiene regular e em combaterem a absorpção do microbio das febres palustres—as congestões e as hemorrhagias cerebraes reduzir-se-hão a um pequeno numero quando não desappareçam de todo.

As nevralgias, que se apresentam com frequencia depois das congestões, teem causas mais ou menos especiaes conforme a sua séde.

A nevralgia facial, por exemplo, póde ter por causa principal a caria dentaria.

Nos accessos palustres, na anemia e em differentes affecções visceraes, mostram-se nevralgias mais ou menos intensas, mas desapparecem com as causas que as determinam.

Não deve confundir-se nevralgia intercostal com *pleurodynia* — que é de natureza rheumatismal, sendo diffusa a dôr que a acompanha e não tendo os pontos dolorosos que melhor caracterisam a affecção nervosa.

Consideradas as affecções do apparelho nervoso no campo da clinica, tornar-se-ha necessario que os nossos medicos coloniaes lhes distingam a causa, separando, tanto quanto fôr possivel, as condições em que se declara cada affecção, tendo em vista designar as que são de origem microbiana ou parasitaria, as que proveem de insolação, de accidentes, das condições individuaes, de complicações de outras doenças, etc.

A doença do somno é privativa das colonias da Africa occidental, e é inteiramente peculiar aos indigenas, o que faz com que não me occupe d'ella n'este trabalho.

Nas epilepsias, em algumas colonias, nunca se registou um caso de morte, nem em muitas outras affecções do apparelho nervoso.

A epilepsia é, como se sabe, uma *nevrose hereditaria*, e por isso os colonos e immigrantes em que esta doença se declara, já levavam o germem com elles mesmos da terra da sua naturalidade.

Póde tambem adquirir-se, em dadas circumstancias, muito especialmente quando ha predisposições hereditarias para esta doença.

Como nas nossas colonias não é doença mortal, claro está que não se aggrava sob a acção do calor e do microbio, nem sob a influencia das doenças que apresentam complicações por parte dos orgãos do apparelho nervoso.

12.º GRUPO

Doenças dos differentes orgãos dos sentidos

Doenças dos olhos, dos ouvidos e de outros sentidos. —Não são muito frequentes, nas nossas colonias, as doenças dos orgãos dos sentidos, nem são grandes os seus estragos.

Na India, por exemplo, em 20 annos successivos, apenas se registaram 345 de doenças dos olhos, figurando a *conjunctivite* por 192 vezes.

As doenças dos ouvidos não chegaram, n'esta colonia, a metade das doenças dos olhos, e é tão insignificante o numero das doenças que affectam os orgãos do olfacto que se passam annos sem se registar caso algum.

E' necessario, todavia, que haja a mais correcta limpeza com as cavidades do nariz, onde se póde introduzir algum parasita, bem como no pavilhão da orelha e ouvido externo.

A exposição aos raios do sol e o caminhar em qualquer descampado, póde ser causa de alguma perturbação visual, e por isso deve haver cuidado em resguardar os olhos do melhor modo que fôr possivel, quando se dão estas circumstancias extraordinarias.

As doenças dos orgãos dos sentidos e de alguns outros fazem o objecto mais especialmente *da pathologia colonial particular a cada colonia*, e é sempre de toda a vantagem ouvir desde logo o medico de cada localidade ou consultar, por escripto, aquelle que se achar mais proximo.

O grande segredo de se gosar boa saude e o de se conservar a integridade dos orgãos, em cada uma das nossas colonias, é attender desde logo ao menor incommodo que se apresenta, e, em quanto o medico não chega, fazer a cada doente as applicações mais urgentes.

Nas doenças dos olhos, porém, e nas dos outros orgãos não se apresentam casos graves e repentinos que exijam soccorros immediatos, e por isso póde esperar-se, sem perigo, a chegada do medico ou a sua consulta por escripto.

13.º GRUPO

Doenças dos orgãos da locomoção, manifestando-se nos ossos, nos musculos e nas articulações, em geral

Rheumatismo. — O *rheumatismo* é uma doença, de origem parasitaria, segundo alguns medicos, e de um vicio de nutrição, segundo outros, ou doença *a frigore* segundo a tradição corrente entre o povo, e auctorisada por muitos medicos.

O rheumatismo é a doença, por excellencia, do *arrefecimento.*

Manifesta-se o rheumatismo por dôres mais ou menos vivas, nas articulações, nos musculos e nas visceras, e é, portanto, uma doença de localisações multiplas e de fórmas variadas.

Os colonos, para bem distinguirem o *rheumatismo*, seja qual fôr a localidade colonial em que se encontrem, precisam, pois, de attenderem aos *symptomas*, ás *fórmas* e ás *localisações*, bem como ás *causas* que dão origem a esta doença tão singular nas suas manifestações e que — tão frequente nas nossas colonias — mais parece comtudo uma doença propria dos paizes temperados do que dos intertropicaes.

Se a dôr e a inchação se localisam n'uma só articulação, em duas, nas de um só braço, em parte, ou no todo, o rheumatismo diz-se *mano-articular*, *bi-articular*, ou *poly-articular*.

Ha muitas vezes febre, rubor da pelle, difficuldade de movimentos, etc.

É esta a especie de *rheumatismo* mais vezes registada pelos facultativos do ultramar, e é tambem esta aquella a que se procura dar uma *origem parasitaria*.

Se a dôr tem a sua séde *nos musculos*, embora falte a inchação e a febre, o *rheumatismo* diz-se *muscu-*

lar, e, como o das articulações, torna mais difficeis os movimentos.

O *rheumatismo muscular* póde localisar-se n'um ou em mais musculos, dando muitas vezes origem a graves incommodos, muito especialmente se os musculos são os da caixa thoracica, os da cabeça, pescoço, lombo, etc.

Se o *rheumatismo* se localisa no couro cabelludo chama-se *epicraneo.*

Se occupa os musculos do pescoço, distingue-se com o nome de *torticolo.*

Se se fixa nas paredes do abdomen, toma o nome de *preabdominal.*

Se domina os musculos da região lombar, cabe-lhe o nome de *lombago.*

Se occupa alguma região das paredes da caixa thoracica é designado por *pleurodynia.*

Todas estas fórmas e localisações do *rheumatismo* mostram que em todas ellas não póde dar-se a origem *parasitaria*, nem mesmo um vicio de nutrição, que lhe sirva, por assim dizer de *meio preparador*.

Lembro aos nossos medicos coloniaes a vantagem de se pronunciarem sobre a causa a que se attribue o

rheumatismo articular, agudo ou chronico — a do microbio ou a de vicio de nutrição — e em quanto estas questões fundamentaes se vão estudando acceitemos o rheumatismo como doença EXOTICA para as colonias por ser proprio dos paizes extra-tropicaes.

Uma posição forçada, distendendo muito e por muito tempo os musculos lombares dá origem a dôres lombares que pódem similar um ataque de *rheumatismo.*

O *torticolo* é muitas vezes produzido por uma suppressão de transpiração.

As fórmas, porém, que affectam as articulações — tanto no seu estado agudo como chronico — bem como as fórmas graves que se localisam nos musculos, podem dar origem a uma febre muito grave, a larga inchação das articulações, a endocardites, e produzem a morte, não como uma consequencia directa, mas como o resultado de graves complicações.

Os colonos, nos casos mais simples, podem recorrer á hygiene e á medicina preventiva, e assim debellarem os primeiros ataques de *rheumatismo.*

Declarada, porém, a doença, com todos os seus caracteres, e passando, sobre tudo, ao *estado chronico,* torna-se mais rebelde, muito especialmente se ha predisposição para ella, determinada pela *hereditariedade* ou por alguma doença, que lhe favoreça o desenvolvimento.

A temperatura mais baixa a que se exponha um individuo coberto de suor, uma habitação humida e fria em que durma, a indifferença na passagem dos grandes calores do dia para a noite, os trabalhos excessivos e sem ordem — são causas, por que se costuma explicar o *rheumatismo*, tanto no seu typo fundamental como nas variadissimas fórmas d'esta doença, que, com tanta frequencia se regista na população que entra nos hospitaes das colonias.

Os colonos, que, com o devido cuidado se esforçarem por modificar ou evitar cada uma d'estas causas, não soffrerão, pelo menos, as affecções rheumaticas mais triviaes.

14.º GRUPO

Doenças do cerebro, principalmente funccionaes

Não deveria separar as doenças do cerebro, embora funccionaes, das de todo o apparelho nervoso (grupo 11.º), mas tenho algumas razões para fazer esta distincção e para chamar a attenção dos colonos para esta ordem de doenças ou perturbações cerebraes.

Não quero referir-me ainda assim aos exaggeros funccionaes, estados morbidos intellectuaes: como a *melancholia* ou exaltação da tristeza, o *extasis* ou suspensão dos actos intellectuaes, *a mania* ou perturbação moral, *a loucura* ou anomalia da vontade impulsiva, *o delirio* ou aberrações das idéas, *a demencia* ou obliteração das funcções moraes e intellectuaes.

Estas e muitas outras doenças mentaes, como *a nostalgia,* só accidentalmente se podem observar nos nossos colonos, e poucos casos teem sido registados pelos nossos medicos do ultramar.

Os grandes perigos a que os colonos ficam sujeitos, se não se acautelarem, são os de uma regressão do *estado mental em que se acham* para outro que os approxima dos indigenas, com quem começam a viver e que são um producto improgressivo do meio em que vivem, e sob cuja acção os colonos ficam vivendo...

Por mais de uma vez tenho indicado as causas da degeneração organica e social, e devo, portanto, occupar-me tambem da *degeneração das funcções do cerebro*, ora como doenças, ora como perturbações mais ou menos provocadas pela acção do clima colonial, e que levarão os colonos á vida improgressiva dos indigenas por via de uma regressão mais ou menos intensa, mas sempre persistente...

Para bem se avaliarem todas estas perturbações, ou doenças, devo lembrar o seguinte:

1.° O cerebro assimilla constantemente as impressões que recebe do meio em que está, e acaba sempre por se adaptar a esse meio.

2.° O cerebro recebe, portanto, as impressões que lhe veem de fóra, regista-as, elabora-as e d'ellas se apodera a *memoria*.

3.° Os elementos nervosos do cerebro crescem se-

gundo os estimulos que recebem e o regular funccionamento que lhes corresponde.

4.º O cerebro, nas suas funcções, não se póde comparar com o pulmão, nem com os rins, nem com o coração, nem com o figado, nem com qualquer dos outros orgãos.

Todos se *nutrem,* é certo, mas todos satisfazem ás suas funcções, desde logo, embora se vão completando com o tempo. O cerebro, porém, como fóco da intelligencia, como orgão da consciencia e do espirito e como instrumento das relações do homem com o meio exterior em que elle vive, não satisfaz desde logo ás suas funcções, nem as adquire sem larga educação, muita experiencia, muita gymnastica intellectual, e sem favoraveis condições de meio e de hereditariedade...

5.º A educação do cerebro, todavia, póde fazer-se em todas as idades, tanto desde o nascimento, em que apenas tem de pezo 331 grammas, até aos 30 ou 40 annos, em que chega ao pezo maximo (1336 grammas), e ainda mesmo nos annos a seguir, embora o pezo vá successivamente diminuindo...

Para bem se comprehenderem as perturbações por que podem passar as funcções do cerebro sob a acção dos climas das nossas colonias, devem tomar-se em consideração estes principios que apresento muito em resumo e para os quaes chamo mais uma vez a attenção dos colonos, a fim de que se compenetrem bem dos meios de evitarem a degeneração ou antes a regressão das funcções do cerebro, sempre prejudicial para o futuro da nova colonia.

É necessario não esquecer que apenas me refiro *aos*

colonos que ficam e aos seus descendentes directos, e não aos colonos que vão ás colonias com o intuito de voltarem á metropole depois de se demorarem por mais ou menos tempo. Os colonos *que voltam* podem viver em qualquer colonia sem grandes perturbações, como ali vivem os militares e os funccionarios publicos, e ainda muitos fazendeiros, negociantes, exploradores, missionarios, etc.

Como todos estes chegam ás colonias em todo o vigor da edade e em boas condições, claro é que resistem com vantagem á acção do microbio, á do calor e á da tensão do vapor atmospherico, e as suas funcções cerebraes não soffrem profundas modificações, embora o apparelho nervoso se excite e não funccione, *sob a acção dos novos estimulos*, com a mesma perfeição como funccionava quando os individuos se achavam nas terras de onde sairam.

Os colonos *que ficam* estão n'outros casos, porque vão recebendo novas impressões que vão superajuntando ás que haviam recebido, e obteem, por assim dizer, uma nova orientação mental, que tem uma acção mais ou menos profunda na sua vida, e se transmitte aos filhos já com alguns caracteres de regressibilidade, se os paes, por uma energica força de vontade, não conservam as faculdades que haviam adquirido pela hereditariedade e pela educação [1].

---

[1] Como por mais de uma vez tenho dito, não me refiro n'este trabalho *ás creanças chegadas ás colonias, ou ali nas-*

Todos sabem que o cerebro e todo o apparelho nervoso tem uma vida inteiramente independente, que lhe é propria no meio de todos os outros orgãos e de todos os outros apparelhos do organismo, e por isso as suas perturbações funccionaes não se confundem com as de nenhum dos outros orgãos.

E assim, ao principio fundamental de aclimação colonial: — ou o organismo do colono se adapta ao meio ou é fatalmente eliminado — ajunto o seguinte: — ou o colono procura sustentar as forças cerebraes adquiridas ou *n'elle e nos seus primeiros descendentes* começam os signaes da regressibilidade, e a degeneração intellectual, será cada vez mais intensa.

Os colonos em Portugal e nas ilhas, por mais insignificante que seja a educação que receberam e por menos apto que tenham o cerebro para os trabalhos do espirito, encontram-se sempre, para qualquer lado que se voltem, em presença de objectos mais aperfeiçoados, de companheiros mais instruidos e de povoações mais progressivas, e assim as impressões que recebem tendem constantemente a melhorar as suas funcções cerebraes.

Teem, além d'isso, uma força propria, que lhes foi transmittida pelos paes e que elles traduzem mais ou menos authomaticamente por meio de sentenças, de

---

cidas, pois que tanto o crescimento do cerebro como o de todo o corpo constituem notabilissimos phenomenos organicos, que estão sujeitos a leis anthropologicas peculiares ás espectivas colonias e de que não posso occupar-me aqui.

aphorismos, de adagios ás vezes e recebem com extrema facilidade todos os ensinamentos que se lhes faz.

Os nossos colonos, saídos dos campos ou das officinas, teem, portanto, uma importante somma de força intellectual, que lhes vem do *passado;* que lhes é dada pela hereditariedade e pelo meio familiar e social em que vivem, e que é adquirida pela educação, pela experiencia, pelo trabalho e pelas adaptações que d'elle derivam.

Os colonos, porém, ao chegarem á colonia encontram-se em presença de pessoas e de cousas que lhes são inteiramente novas, e para qualquer lado que se voltem nada se lhes depara que os faça progredir se elles não tiram viva lição do que observaram, comparando e amoldando-se, a pouco e pouco, não para cairem nas condições improgressivas dos indigenas, mas para sustarem as forças já adquiridas e ir transformando tudo o que os rodeia — *terras*, vegetaes, animaes, indigenas, sociedade, todo o modo de ser, emfim, da vida colonial.

Os colonos devem, pois, empregar todos os recursos ao seu alcance para evitarem o seguinte:

1.º Tendencia para a apathia intellectual.
2.º Tendencia para nevroses cerebraes, como ceplaléas, etc.
3.º Tendencia para perturbações de memoria, cujas funcções se enfraquecem.
4.º Tendencia para as perturbações de linguagem e de todos os trabalhos do espirito, que vão perdendo de actividade até chegarem á completa suspensão.
5.º Tendencia para vertigens, torpor, etc.

15.º GRUPO

Doenças de origem alimentar

Escorbuto, alcoolismo, inanição e outras doenças de origem alimentar.—Registam-se alguns casos de doenças de origem alimentar nas estatisticas dos hospitaes das provincias ultramarinas—sendo mais frequentes o *escorbuto*, o *alcoolismo* e a *inanição.*

Poderia citar-se o abuso, que os indigenas fazem da *liamba*, cujos effeitos se approximam dos do tabaco. Não tive occasião de ver perturbações devidas ao abuso da *colla*, nem ao do *milho*, de que, em algumas localidades, se chega a fazer larga colheita, comendo-o sem chegar á perfeita maturação.

As doenças de origem alimentar offerecem algumas distincções a que é preciso attender. Todas ellas exigem permanencia da causa, e os seus effeitos podem observar-se no sangue, como o do escorbuto, sendo as suas manifestações hemorrhagicas, especialmente nas *gengivas.*

No escorbuto ha, por assim dizer, uma perversão da *nutrição*, determinada, sem a menor duvida, pela falta da *agua* vegetal e do succo animal, que nos são fornecidos pelos vegetaes bem frescos, pelas fructas e pelas carnes.

O alcoolismo, com todas as suas graves consequencias, não é devido ao uso do alcool, mas ao abuso que se faz d'esta bebida e á sua accumulação no organismo, dando origem a graves perturbações, como as do *delirium tremens.*

É considerado o alcoolismo como um verdadeiro envenenamento.

A inanição, sendo o resultado da falta completa de alimentos, apresenta, de facto, symptomas muito diversos dos do escorbuto e dos do alcoolismo.

Julgo, porém, que qualquer d'estas doenças, nas suas causas fundamentaes, depende de um mau regimen alimentar, da sua defficiencia ou falta completa. As consequencias é que mudam segundo as condições em que se encontram os individuos.

As doenças a que me refiro, e que teem sido registadas pelos nossos medicos coloniaes, são ainda assim em tão pequena quantidade que não valeria a pena memorar-lhes as causas se por ellas não se revelassem factos da mais alta importancia para a aclimação.

E' indispensavel que os colonos e os immigrantes tenham sempre muito em vista que, n'uma colonia nascente, a primeira cousa a attender é á alimentação, e da maneira por que esta se fizer resulta a boa saude, a robustez, a forte estructura organica ou a predisposição para as doenças.

A alimentação tem a mais completa influencia no proprio individuo, na sua familia e na sociedade a que elle pertence.

As doenças accommettem ou affastam-se do individuo segundo a maneira por que elle se alimenta.

A saude, o vigor e a robustez da familia estão dependentes tambem da maneira por que os paes se alimentam e do modo por que elles dirigem a alimentação dos filhos.

Uma sociedade aperfeiçoa-se, progride, deteriora-se e definha-se segundo a alimentação de que usam os individuos que d'ella fazem parte.

As doenças de origem alimentar, na sua maxima generalidade, não podem ser bem apreciadas sem que se proceda ás precisas investigações bromatologicas de cada localidade, mas ouso dizer que as tres doenças registadas pelos nossos medicos coloniaes e a que eu attribuo uma origem alimentar — segundo a maneira por que attento n'estas manifestações morbidas — são das que mais facilmente se podem e devem evitar.

De todas as doenças de origem alimentar, segundo as actuaes estatisticas medicas hospitalares, a mais grave, e mesmo a mais frequente, é o *escorbuto*, que, para mim, constitue um *estado organico* nas populações que habitam as nossas colonias, como a *anemia*, a *leucocrathemia*, o *herpetismo*, a *ankilostomia* — uma das fórmas

da chlorose dos indigenas — o *pygmentismo* — phenomeno extraordinario que domina a pathologia colonial conjunctamente com o paludismo.

Todos estes estados organicos que se apresentam na população colonial podem e devem ser combatidos pelos meios hygienicos que os colonos e os immigrantes não devem ignorar.

As doenças de origem alimentar, taes como se registam nas estatisticas dos hospitaes coloniaes, embora se manifestem já em pequena quantidade, sómente se podem tolerar em casos de força maior, como as grandes fomes, viagens de longo curso ás regiões dos polos ou nos grandes oceanos, as estiagens, como acontece nas ilhas de Cabo Verde, etc.

O alcoolismo, pelo seu lado, representa um vicio detestavel e que se deve combater por todas as fórmas possiveis, porque é, de facto, uma doença eliminadora, pois que uma familia de alcoolicos extingue-se da quarta para a quinta geração, depois de ter dado á sociedade em que vive os mais tristes exemplos de desmoralisação!

As causas do alcoolismo nunca podem ser toleradas por uma ou outra circumstancia extraordinaria com que se procurem justificar.

O alcoolismo está sempre dependente, na sua intensidade, da qualidade da bebida alcoolica a que se entrega o individuo, e que muitas vezes procura desculpar com

os serviços e trabalhos de que está encarregado e com a propria profissão que exerce, e até com o abuso do *popular* costume a que chamam :— *mata-bicho.*

Os filhos dos alcoolicos são victimas do vicio dos paes, e por isso, n'uma colonia nascente, é da mais absoluta necessidade tomar rigorosas providencias para reprimir o abuso das bebidas alcoolicas.

O escorbuto para se declarar é que precisa de condições muito excepcionaes e contra as quaes é mister estar de sobre-aviso.

Resumo-as para que se não possa nunca allegar duvidas, ou deixar de providenciar para se evitar tão grave doença.

As causas mais frequentes são as seguintes :

1.ª Privação completa de vegetaes e de fructas frescas.
2.ª Excessivo calor local, tornando impossivel a cultura de vegetaes.
3.ª Alimentos insufficientes para se produzir o calor organico mais indispensavel ao natural exercicio dos orgãos.
4.ª Pouca variedade na alimentação.
5.ª Habitação em logares baixos, frios e humidos.
6.ª Fadigas excessivas ou completa inacção.
7.ª Nostalgia e profundas impressões moraes.

O escorbuto, sejam quaes forem as circumstancias

adjuvantes que possam invocar-se — nunca se declara sem que haja *carencia de vegetaes e de carnes frescas.*

N'uma colonia nascente nunca devem *faltar alguns animaes, nem a horta,* o jardim, o pomar, o quintal em que haja os vegetaes anti-escorbuticos, como, por exemplo, *agriões, mostarda, rabanetes, laranjas e limões.*

Dadas, todavia, as causas do escorbuto, tornando-se impossivel usar de uma alimentação regular, declara-se esta doença, na qual se podem considerar tres periodos a saber :

— Perturbações iniciaes, devidas á falta dos vegetaes e das fructas, e que se traduzem por abatimento geral, pallidez, accessos de profunda melancholia, dores articulares mais ou menos intensas e um estado especial da pelle, que apresenta uma côr terrosa, tornando-se aspera ao toque.

— Se é impossivel variar de alimentação, o sangue resente-se d'esta falta, e declaram-se as hemorrhagias das gengivas e vão apparecendo differentes pontos rubros sobre a pelle, especialmente nas extremidades inferiores.

E' este o segundo periodo, o mais demorado e o que mais affecta a população que se alimenta mal ou é obrigada a usar em excesso de uma só especie de alimento.

—O terceiro periodo do escorbuto é constituido por

uma *cachexia*, e então a dyscrasia do sangue é completa. e a morte sobrevem sob a influencia das complicações, que, em tal estado, não podem deixar de apparecer.

A inanição, que se dá simplesmente em circumstancias extraordinarias, apresenta tambem differentes graus, que se combatem com vantagem ao principio. mas que é impossivel vencer, quando se deixa chegar o individuo a uma inanição muito adiantada.

Não deve importar aos colonos se o escorbuto é uma doença que tem a sua séde no sangue, se é distrophica. constitucional ou dyscrasica;—o que devem ficar sabendo é que esta doença é produzida *por uma alimentação incompleta*, faltando, como já disse, os vegetaes, as fructas e as carnes frescas, quer o individuo esteja nos *polos* quer no *equador*.

É certo que se declara mais ou menos rapidamente, nas épocas das grandes chuvas e nos paizes humidos, nos individuos anemiados ou enfraquecidos por outras doenças, nos individuos que bebem com excesso, sendo sempre independente do clima e do logar.

Quanto ao alcoolismo as suas manifestações são ás vezes pouco sensiveis, e os individuos continuam a abusar das bebidas alcoolicas, chegando a affirmar que já não se dão a taes bebidas. Mas não se lhes deve dar credito sem as mais evidentes provas, porque quem tem este vicio não o confessa francamente.

As doenças de origem alimentar teem sido, de facto, o tormento de muitos povos, a devastação de muitas tripulações e o flagello da humanidade.

E muitas doenças d'esta procedencia—embora não figurem nas estatisticas dos hospitaes coloniaes—são comtudo frequentes e podem considerar-se como uma das causas mais energicas do estado de atrazo em que se encontram os indigenas nas colonias.

É certo que muitas gastrites são de *origem alimentar*, e muitos envenenamentos, como os que fazem por meio de cogumellos, das bebidas alcoolicas, etc.

Limito-me finalmente a estas ligeiras informações sobre a importancia da alimentação, mas d'ella depende o futuro de qualquer colonia, todo o seu bem-estar e felicidade, sendo muito maior o grau de resistencia organica quando é regular, e desapparecendo mesmo muitas doenças que hoje tanto affligem algumas povoações—e que se estão apresentando em alto grau, apezar da influencia da civilisação e do progresso!

16.º GRUPO

Doenças de origem traumatica

Comprehende este grupo as feridas, fracturas e contusões que se podem dar na *cabeça, pescoço, costas, ventre, bacia* e *membros inferiores*.

Devem incluir-se tambem n'este grupo as picadas e mordeduras feitas por animaes.

As gravidades de todas estas doenças, porém, dependem de muitas circumstancias de que não me occupo n'este logar, mais particularmente consagrado á apreciação das causas das doenças produzidas pelo traumatismo.

Uma ferida, uma contusão ou o resultado de qualquer outra violencia que actue sobre o corpo, alem da gravidade que lhe é propria, póde modificar-se profundamente se o organismo do individuo está em todo o vigor, ou se se encontra sob a influencia de alguns dos seguintes estados morbidos:

a) alcoolismo.
b) paludismo chronico.
c) anemia.
d) diabetes.
e) albuminuria.
f) escorbuto.
g) tuberculose.
h) escrofulas.
i) syphylis.

Nas doenças de origem traumatica é necessario, pois, attender aos tres pontos seguintes:

1.º *Instrumento e modo do ferimento.*
2.º *Orgão ou região em que se dá o ferimento.*
3.º *Estado organico do individuo, em geral.*

Ha doenças de origem traumatica em que o medico tem sempre de intervir, mas nas doenças mais ligeiras, ou n'aquellas em que se apresentam complicações mais ou menos graves, como hemorrhagias, os colonos devem tratar desde logo do curativo, a que devem sempre proceder com todo o cuidado — não se esquecendo nunca de que, nas nossas colonias, *uma ferida* abandonada ou mal curada facilmente se transforma n'uma *ulcera*.

As causas das doenças de origem traumatica são bem conhecidas e desnecessario é o lembral-as, tanto em relação á natureza do instrumento e ao modo por que elle opera, como no que se refere ao respectivo orgão lesado.

Uma contusão ou pancada na cabeça póde produzir *o coma,* e n'uma perna, ainda que se dilacerem os tecidos, a vida não corre risco immediato.

O que mais importa saber todavia é que conjunctamente com as causas directas das doenças de origem traumatica, se dão outras, que nada teem de commum com as causas traumaticas, e são as que produzem mais graves resultados.

Assim a chamada *febre traumatica* é devida—não aos ferimentos — mas a fermentos, microbios ou micro-organismos que existem nos appensos com que fez o curativo e no ar, que se põe em contacto com a ferida. A suppuração ou a putrefacção que se apresentam teem por causa a reabsorpção de todos estes microbios.

Não ha ferida que chegue a suppurar quando d'ella se podem banir todos os microbios que a podem contaminar.

A erysipela, que muitas vezes complica as feridas, é devida tambem a um microbio.

Estas e outras considerações, de que me abstenho aqui, levam-me a reunir *n'um só grupo* todas as doenças de origem traumatica, que são de qualquer clima, pela causa que as determina, mas de reacções e de complicações differentes segundo a raça, grau de aclimação dos individuos, condições de tratamento e de meio, etc.

17.º GRUPO

Doenças accidentaes, independentes das de origem traumatica

Teem as *doenças de origem traumatica* condições de fórma e complicações que as distinguem por um modo muito completo de todas as outras doenças accidentaes, como, por exemplo, *asphyxias, insolações, envenenamentos, syncopes, introducção de corpos estranhos nas differentes cavidades*, etc.

Nas doenças accidentaes deveriam fazer-se entrar tambem as que derivam das picadas ou mordeduras por animaes venenosos.

O jacaré, por exemplo, que em muitos rios das nos-

sas colonias causa graves ferimentos, produz uma doença de origem traumatica; mas o cão hydrophobo que faz um ferimento insignificante, dá origem a uma doença accidental — *sempre mortal*.

Não se deu em todo o tempo em que estive nas nossas colonias caso nenhum de mordedura de cão damnado, nem me consta que, em qualquer d'ellas, se tenham registado casos de hydrophobia.

As doenças accidentaes variam extraordinariamente segundo as differentes circumstancias em que os colonos se podem encontrar e os trabalhos ou exercicios a que se consagram, e por isso não é facil fazer uma regular enumeração de todas estas doenças e das causas que as produzem.

Quando me occupar, todavia, do tratamento e dos preventivos, indicarei as principaes doenças accidentaes, e o que mais convem applicar, segundo os casos que se apresentam.

18.º GRUPO

Doenças voluntarias

Devem considerar-se como typo das doenças *voluntarias* todas as que dizem respeito *ás bebidas alcoolicas*, a que já me referi quando tratei das doenças de origem alimentar (grupo 15.º).

As bebidas alcoolicas não só produzem gravissimos estragos no organismo de quem se entrega a ellas, mas são tambem uma das mais terriveis causas da degeneração da familia e da propria sociedade a que ella pertence.

As bebidas alcoolicas devem, pois, ser banidas de uma colonia nascente, e qualquer colono que se torne um alcoolico deve ser convidado a retirar-se da colonia, porque todos os seus descendentes, quasi sempre inuteis para si e para a collectividade, acabam por desapparecer e póde attribuir-se ao clima da colonia o que é apenas effeito de bebidas eliminadoras.

Muitas outras doenças e muitos incommodos deveria inscrever no grupo de *doenças voluntarias*, mas não me refiro a nenhuma d'ellas, porque, n'uma colonia bem administrada, pertence ás auctoridades administrativas tomarem as providencias necessarias para que estas doenças se evitem.

19.º GRUPO

Doenças da ociosidade

Não deve confundir-se a *ociosidade* com o *descanço*, durante o qual se refazem as forças dos que trabalham. Não tem tambem a menor relação com as *distracções*, que são muitas vezes um dos meios hygienicos com que se combatem differentes perturbações mentaes (grupo 14.º). Na *ociosidade* ha completa *inacção*,

e esta póde dar-se por circumstancias que a justifiquem, devendo, em todo o caso, não ser demorada para não prejudicar o organismo.

A *vadiagem* tem um caracter social e deve fazer-se a sua repressão, porquanto *o vadio* é um ente perigoso para si e para a familia, para a sociedade e para a humanidade, e será sempre uma verdadeira desgraça para uma colonia nascente.

O preguiçoso procura fugir ao trabalho; o homem desoccupado póde não ter culpa d'esta situação.

O ocioso, porém, oppõe-se a todo o trabalho systematicamente, e nem ao menos procura encobrir este vicio por actos intellectuaes, moraes ou sociaes em que revele alguma utilidade!

O colono *ocioso* corre muito mais perigo na nova colonia em que se encontra, do que na terra da sua naturalidade, porque todo o seu organismo se *impregna* de microbios palustres, cuja expulsão não auxilia por meio de uma regular actividade. As vias gastricas perturbam-se, o embaraço gastrico e a dyspepsia declaram-se com a mais viva intensidade, e todo o organismo se vae resentindo de todas estas complicações, que o ocioso aggrava cada vez mais.

O ocioso perde, alem d'isso, a natural adaptação ao trabalho, todos os seus orgãos se deshabituam, e por isso, quando se vê doente e o medico lhe re-

commenda algum exercicio, só o póde fazer sacrificando-se!

O ocioso tem horas de supremo aborrecimento e nada o póde alliviar. Tem insomnias frequentes, e como não ha trabalho que o distraia—nem manual, nem intellectual—recorre a meios para se entreter que fazem lembrar que—*a ociosidade é a mãe de todos os vicios.*

20.º GRUPO

Doenças por excesso de trabalho

O excesso de trabalho leva o individuo á *fadiga*, ao *cansaço* e á suffocação, o que é um grave mal para o organismo, dando origem a doenças graves, que os colonos devem evitar por todos os meios ao seu alcance.

O excesso de trabalho, com todo o cortejo de incommodos e de doenças a que dá causa, desapparece como por um encanto, recorrendo-se *ao descanço*, que se torna n'um vivissimo prazer, e durante o qual se restabelecem as forças organicas, não se perdendo uma unica das aptidões já adquiridas e que são um dos mais bellos capitaes accumulados, de que os colonos podem dispôr.

O excesso de trabalho, porém, quando não é logo compensado pelo repouso ou quando não está em relação com as forças do individuo, chega a dar origem a *febres* mais ou menos intensas e sempre prejudiciaes.

É necessario, pois, que os colonos evitem todo o exaggero ou excesso *no trabalho* a que se dedicam, no *exercicio* a que derem preferencia e em todos os actos que praticarem.

Nos actos mais vulgares da vida, o excesso que um colono commette póde dar origem a uma explosão de calor, a um accesso de febre palustre, a uma intoxicação, emfim, de productos ou de residuos das combustões e oxydações do proprio organismo.

É forçoso, repito, que os colonos saibam evitar as doenças que resultam de qualquer excesso nos actos da sua vida, regulando-os sempre de maneira que sejam proporcionaes ás forças e que favoreçam a saude, o bem estar, o desenvolvimento do corpo e o aperfeiçoamento de todos os orgãos e de todas as funcções.

21.º GRUPO

Doenças coloniaes, em geral

Não me refiro ás causas de algumas doenças, que se observam nas nossas colonias, afóra aquellas de que mais especialmente me tenho occupado.

Não apresento nem discuto, além d'isso, differentes casos pathologicos peculiares a algumas localidades coloniaes, como as *papeiras* endemicas, as *orchites*, *carias dentarias*, as *boubas*, *o macúlo* e outras doenças espe-

ciaes, pois não são estas as que mais interessam na vida pratica, e nem os colonos nem os immigrantes d'ellas podem ter receio.

O que mais urge divulgar é o que diz respeito ás doenças mais frequentes. não por que sejam mais perigosas. mas porque predispõem para casos mais graves, para os que mais tendem á chronicidade ou para o maior enfraquecimento.

É necessario, pois. que os colonos saibam quaes são as doenças que primeiramente os podem atacar e quaes as que vão apparecendo com o maior tempo de demora em cada colonia.

São da mais alta importancia todas essas distincções para que cada um saiba o que deve fazer e possa viver á vontade e entregar-se aos seus trabalhos e occupações sem se preoccupar com o estado da sua saude.

Os nossos medicos coloniaes, pela sua larga experiencia, sabem perfeitamente o seguinte:

1.º Que as doenças coloniaes variam extraordinariamente:

a) de umas colonias para outras;
b) dos brancos para os pretos:
c) dos homens para as mulheres;
d) dos adultos para as creanças;
e) dos trabalhadores de campo, nas colonias palustres, para os que não o são;

f) dos que se demoram pouco tempo para os que são obrigados a residirem por muitos annos;

g) dos que passam a vida á sombra, no serviço de carteira, para os que se entregam a trabalhos physicos, no campo;

h) dos que se vão sujeitando a cada um dos graus de aclimação para os que não chegam a completar nenhum d'elles;

i) dos aclimados para os não aclimados;

j) dos creoulos para os mestiços;

k) dos diathesicos para os que o não são.

2.º Que as doenças coloniaes variam tambem, dentro de uma mesma provincia, segundo a altitude em que se está, a disposição dos terrenos e da vegetação.

3.º Que as doenças coloniaes differem ainda segundo os proprios individuos, seu estado de saude, sexo, idade, grau de resistencia organica — herdada ou adquirida — condições sociaes em que vivem, transformações por que teem passado, adaptação ao trabalho, ao tempo, ás profissões, aos microbios, aos climas, á alimentação local, etc.

Todas estas circumstancias, que os nossos medicos coloniaes muito bem reconhecem no seu movimento clinico, não devem ser indifferentes aos colonos, porque só assim poderão fazer uma hygiene inteiramente livre de banalidades e que os ponha a coberto da acção eliminadora do clima, e os faça resistir á impro-

gressibilidade que ali teem inutilisado todos os povos já aclimados.

Os primeiros trabalhos coloniaes, quando as terras estão virgens e as florestas por explorar, fazem desenvolver, por certo, algumas doenças graves, mas com o mais vivo prazer, nas actuaes condições em que se acham as nossas colonias, posso apresentar as seguintes leis de pathologia colonial:

1.° As febres palustres intermittentes — seja qual fôr a colonia em que ellas se manifestem — NÃO MATAM.

2.° As febres biliosas hematuricas NUNCA acommettem os colonos e os immigrantes antes de uns dois annos de permanencia n'uma localidade essencialmente palustre.

3.° As febres palustres não passam dos paes aos filhos, não se tornam nunca hereditarias, mas tendem á chronicidade, produzem a anemia, dão origem a outras doenças, e determinam a cachexia, quando não são convenientemente tratadas.

4.° A doença do somno não acomette *nunca* os colonos nem os immigrantes europeus.

5.° As doenças mais frequentes não são as mais mortaes.

6.° As doenças coloniaes accommettem com tanto menos intensidade quanto mais regular é a vida dos colonos, mais activo o seu trabalho e mais cuidadosa a sua hygiene.

7.° As doenças parasitarias, quer internas quer externas, atacam, de preferencia, os que são indifferen-

tes pelos cuidados da alimentação, pela hygiene pessoal e por uma vida activa.

As doenças coloniaes, a que actualmente se referem as estatisticas dos nossos medicos que estão dirigindo os hospitaes e exercem clinica nas differentes povoações, não são as que mais prejudicam a aclimação nem as que mais se oppõem á colonisação.

É este um dos factos pathologicos a que mais se deve attender, a fim de que os trabalhos de aclimação se instituam em bases tão praticas quanto aproveitaveis. As doenças coloniaes que mais ferem os colonos e os immigrantes QUE SE DEMORAM, podem agruparse do modo seguinte:

1.º Doenças depauperativas e microbianas, seja qual fôr a sua causa.
2.º Doenças que teem tendencia para se tornarem chronicas.
3.º Doenças que se transmittem, como a tuberculose, a syphilis, o alcoolismo.

Os colonos, porém, prestando a devida attenção aos principios de hygiene que lhes aconselho, concorrerão para que as doenças coloniaes se modifiquem por um modo verdadeiramente notavel tanto na intensidade como nas respectivas especies.

E como as doenças acima designadas, sempre de grande frequencia, não fazem mal por si mesmas, mas por darem origem a complicações graves e a muitos

estados chronicos, claro está que a sua diminuição terá grande influencia para melhorar o regimen pathologico de cada colonia.

Ha outro facto importantissimo a memorar — é que nenhuma das doenças, que fazem parte do quadro pathologico, que acima deixo transcripto, é produzido pela influencia do clima ou pela evolução directa da aclimação...

Os colonos, nas doenças que, nas nossas colonias, se contam por milhares, devem acautelar-se, principalmente, contra o seguinte:

1.º *um microbio*, que se gera em certos terrenos e em certas condições de meio, e que se póde destruir ou inutilisar, na maxima parte das vezes.
2.º *depauperação do organismo* — que bem se reflecte na pelle — e que se póde evitar, sempre que se tiver uma alimentação regular, e um trabalho compativel com as forças de cada individuo.
3.º *Alguns meteoros*, capazes de produzirem arrefecimentos, e que se evitam por meio de um vestuario apropriado.
4.º *Um parasita* que só procura a pelle, especialmente a dos pés, e onde se aloja para fazer *creação* se o colono e o immigrante é inteiramente destituido de bom senso para ahi o deixarem estar!

As doenças observadas na população que frequenta os hospitaes das nossas colonias são, pois, causadas:

a) por *um microbio.*
a) por um *depauperamento do organismo*, reflectindo-se na pelle.
c) por *alguns meteoros e arrefecimentos.*
d) por *um parasita* ou episoario, que sómente se aloja na pelle.

É claro que *um ou outro colono*, só de per si, póde luctar com muita vantagem contra as causas das doenças mais frequentes que se observam nas nossas colonias, mas para que qualquer *colonia nascente* se ponha a salvo, torna-se preciso que se tomem providencias hygienicas em relação a cada localidade, a cada clima e a cada povoação, pondo em pratica os saneamentos, remodelando a actual hospitalisação, fazendo construir habitações antedepauperativas, tratando de organisar codigos de hygiene local, creando meios de protecção antemicrobiana, etc.

Os poderes publicos, na época actual, podem aproveitar os colonos subsidiados para fundarem *algumas colonias modelos* e escolherem algumas povoações já existentes para fazerem executar *os principios de hygiene colonial*, que mais convenham a cada uma das localidades, e por onde se reconheça a sua salutar influencia no desenvolvimento e no vigor de cada geração.

Os colonos, pela sua parte, vendo que a população augmenta, que os soffrimentos diminuem, que a mocidade se retempera e que todos se entregam com mais vontade á industria, ao commercio e á agricultura, serão os primeiros a levarem á pratica os principios

de hygiene que recommendo e a sujeitarem-se ao codigo sanitario a que fôr mandado dar execução pelas respectivas auctoridades administrativas e sanitarias.

Os colonos, em vista do que deixo exposto n'esta parte do meu trabalho, devem ficar sabendo que, nos primeiros tempos, *gosam de melhor saude que os proprios indigenas* e passam mesmo melhor do que nas terras da sua naturalidade.

Devem, pois, aproveitar todo este tempo DA SUA MELHOR RESISTENCIA aos effeitos do *microbio palustre*, do *calor*, dos *alimentos*, da *tensão do vapor atmospherico*, da *humidade* e até do *novo meio social* em que se encontram—para fazerem um attento exame das suas novas condições de vida e prepararem-se com os precisos recursos para se conservarem immunes e poderem trabalhar á vontade.

Se a sua demora, porém, é apenas de 2 a 3 annos, basta então a applicação dos principios geraes de hygiene colonial para debellarem as ligeiras perturbações por que podem passar.

Os colonos e os immigrantes devem ficar sabendo tambem que me estou occupando tão sómente das causas das doenças coloniaes, em geral, e não da *maneira por que estas se produzem*, ou da sua pathogenia — o que é muito differente.

Tambem não devem esquecer — nunca — que, como acima disse, as causas das doenças coloniaes só se tor-

nam mais intensas ou mais graves *com a demora* dos colonos, quando elles não attendem aos principios de hygiene que mais lhes recommendo.

Os colonos, que são artistas ou agricultores, os que se dedicam a trabalhos manuaes ou á industria productiva, os que trabalham sem se fatigarem, os que teem qualquer officio ou arte que exige agilidade, larga experiencia e grande actividade e já estão habituados a vencerem com desembaraço as difficuldades praticas d'esse officio ou arte — teem, sem a menor duvida, um bello capital para adquirir fortuna, em qualquer das nossas colonias, e ahi resistirem com vantagem ás causas das doenças coloniaes, que se tornam mais frequentes e mais incommodas.

Os nossos colonos, repito ainda uma vez, devem ter sempre bem presente na idéa que os seus orgãos e apparelhos, bem como todo o seu corpo, com a côr de pelle, fórma e disposição dos cabellos, são o resultado da acção de um clima, de uma localidade, de uma alimentação, de um meio social e de adaptações tão variadas e tão complexas que não se amoldam facilmente ás novas condições, mas a que podem resistir, por muitos annos successivos, como se observa nos altos funccionarios, em muitos negociantes e agricultores, nos missionarios e exploradores, etc.

IX

As povoações coloniaes e as differentes fórmas das febres palustres, effeitos do microbio palustre, do calor e dos alimentos e necessidade de os combater; agrupamento mais pratico para bem se distinguirem as doenças coloniaes; tratamento, em geral, das doenças coloniaes, segundo as condições em que se apresentam e o grupo a que pertencem.

As povoações coloniaes e as differentes fórmas das febres palustres, effeitos do microbio palustre, de calor e dos alimentos e necessidade de os combater.

As febres palustres nas nossas colonias — só á sua parte — dão maior numero de casos do que todas as outras doenças reunidas!

Não se patenteiam comtudo as febres palustres em todas as localidades, por igual, chegando mesmo a poder classificar-se cada região pelas differentes fórmas que tomam as febres palustres.

Ha povoações coloniaes, em que não se declaram as febres *palustres;* outras em que se apresentam com intermittencia bem definida; outras em que chega a faltar esta intermittencia um grande numero de vezes; outras, emfim, em que as febres palustres adquirem, em todas as suas localisações e fórmas — intermittentes e não intermittentes — grande intensidade, manifestando-se accessos perniciosos, biliosos, hemorrhagicos, etc.

Os colonos recorrerão, pois, aos saes de quinina, como ante-microbianos, por excellencia, e tomal-os-hão com mais ou menos regularidade como preventivos, segundo *a localidade* em que se encontram, os trabalhos de que estão encarregados e a sua resistencia organica, pois que esta faz modificar muitas vezes a acção do microbio e imprime caracter particular ás suas manifestações.

Absorvido, porém, o microbio e declarado *o trabalho eliminador,* que o corpo põe em acção para o expulsar, fórma-se o chamado accesso palustre com o seu periodo de *frio, calor* e *suor* — e torna-se necessario então auxiliar os esforços do organismo para que a eliminação do microbio se faça com o menor perigo possivel ou se destrua dentro do proprio organismo quando por qualquer circumstancia não possa ser eliminado, evitando-se assim a repetição de novo accesso.

O colono, quando consegue evitar que o seu organismo se chegue a impregnar do microbio palustre, livra-se das suas graves manifestações, e, alem d'isso, as doenças de que possa ser affectado não se tornam

tão rebeldes ao tratamento nem fazem perder muitos dias com elle.

Se é necessario atacar o microbio malariano com todo o seu enorme cortejo de gravissimas localisações, complicações e doenças secundarias — não menos necessario é combater *os effeitos do calor*, que nas nossas colonias nos opprime, de dia e de noite, quer se esteja no trabalho, quer em descanço ou em casa, quer se durma, quer se esteja acordado, quer á hora das refeições, quer fóra d'ellas.

E esta acção constante do calor póde levar o corpo a um desequilibrio thermico, a um excesso ou antes a uma accumulação de calor no organismo, e dá-se então *uma explosão*, fazendo-se acompanhar muitas vezes das mais graves perturbações organicas ou mesmo de lesões, que fulminam como se fosse uma violenta pancada sobre a cabeça de um individuo [1].

O calor natural do corpo nos nossos colonos, antes de chegarem a uma colonia, é representado por 37° centigrados, em média. O calor do ambiente, porém, em cada localidade colonial, é muito mais elevado do

---

[1] Os medicos francezes chamam a esta explosão — coup de chaleur — o que quer dizer — *pancada de calor*. Parece-me que póde considerar-se uma *explosão de calor*, pois que há accumulação que se faz bruscamente segundo as predisposições do individuo e as circumstancias em que elle se acha.

que nas terras de onde partiram, e, portanto, o corpo vê-se obrigado a receber mais calor, e por isso mesmo a expellir tambem maior quantidade para se conservar no equilibrio preciso para o regular funccionamento de todos os orgãos.

É, portanto, evidente que a acção do calor permanente não póde deixar de produzir doenças, com localisações mais ou menos variadas. As hemorrhagias nasaes, por exemplo, são muitas vezes produzidas pelo calor. As perturbações da cabeça, vertigens, erupções de pelle, etc., são devidas ao calor.

Se o calor do ambiente, porém, augmenta de repente, bruscamente e o corpo, já mal podendo irradiar o que estava recebendo, não póde sustentar o equilibrio preciso para o regular funccionamento, dá-se então uma forte reacção — uma especie d'accesso, em que se apresentam as mais graves perturbações organicas.

O individuo sente uma forte vertigem e cae muitas vezes redondamente no chão. Declara-se, n'uns casos, dòr de cabeça violenta, ha delirio, ou inconsciencia de tudo o que o cérca e, n'outros casos, ha coma.

A victima, outras vezes, cae e começa em convulsões, ficando a pelle turgida e as pupillas contrahidas.

Todas estas e outras localisações podem dar-se simultaneamente ou succedendo-se umas ás outras rapidamente, e a vida do individuo corre imminente ris-

co, se os socorros medicos não são promptamente applicados.

Além dos effeitos do *microbio*, que produz as febres palustres, e do *calor*, que provoca as congestões cerebraes e as convulsões com as complicações que lhes andam annexas, ha *a alimentação*, a que correspondem variadas doenças, mas sem o caracter explosivo, porque muitas vezes se manifestam *tanto os effeitos microbianos como os thermicos.*

Apresentam-se, em todo o caso, *as fórmas escorbuticas*, em que se reconhece, ás vezes, tal ou qual explosibilidade ou agudez, mas podendo ainda assim acudir-se facilmente aos doentes.

O microbio, o calor, e os alimentos são tres causas de uma acção pathologica mais activa, tornando-se mais graves as suas manifestações, quando a ellas se expõe o colono, e o seu meio interno — estado do corpo — lhes favorece o desenvolvimento.

O que é certo é que as febres palustres não são doenças mortaes por si mesmas, e sómente o são pelas localisações que d'ellas derivam ou pela tendencia á chronicidade que d'ellas resultam, e ainda pela maior ou menor resistencia organica que cada colono individualmente póde offerecer á acção do microbio.

A idade dos colonos, o sexo, a constituição e temperamento, a predisposição morbida hereditaria, o maior ou menor grau de receptibilidade, o maior ou

menor grau de adaptação adquirida, o estado dos orgãos e a regularidade das funcções, dão ás doenças coloniaes caracteres e fórmas muito differentes e que é preciso ter em muita consideração, *no tratamento de cada doença.*

Deve ter-se, pois, em muita attenção, por um lado a força e o modo da acção da *causa externa*, e por outro, a intensidade e a maneira porque o organismo reage contra essa causa.

Cumpre, finalmente, não esquecer a localidade em que se está, a sociedade que n'ella vive, o clima, a alimentação, organisação da hygiene publica e outras circumstancias do meio externo, de que o homem se torna um verdadeiro espelho.

Agrupamento mais pratico para bem se distinguirem as doenças coloniaes

Na impossibilidade de me referir ao tratamento de cada doença em particular, regulo-me pelos respectivos orgãos, estados morbidos e manifestações microbianas, formando os seguintes grupos e tendo sempre em vista as causas e as modificações que cada colonia lhes póde determinar:

1.º *Doenças palustres agudas.*
2.º *Doenças palustres chronicas.*
3.º *Doenças dos orgãos da digestão.*
4.º *Doenças dos orgãos da secreção biliar.*
5.º *Doenças dos orgãos da respiração.*

6.º *Doenças dos orgãos da circulação.*
7.º *Doenças do sangue.*
8.º Doenças causadas pelos desvios do calor natural do corpo.
9.º Doenças de pelle.
10.º Doenças dos rins.
11.º Doenças do apparelho nervoso.
12.º Doenças dos orgãos dos sentidos.
13.º Doenças dos orgãos da locomoção.
14.º Doenças do cerebro, funccionaes.
15.º Doenças de origem alimentar.
16.º Doenças de origem traumatica.
17.º Doenças accidentaes, independentes das de origem traumatica.
18.º Doenças voluntarias.
19.º Doenças da ociosidade.
20.º Doenças por excesso de trabalho.

Tratamento, em geral, das doenças coloniaes segundo as condições em que se apresentam e o grupo a que pertencem

1.º GRUPO

Doenças palustres agudas

Febres intermittentes [1].—Estas febres apresentam geralmente dois typos: quotidiano e terção. No typo

---

[1] As febres intermittentes quotidianas apparecem em todas as nossas colonias, constituindo sempre as molestias mais frequentes—quasi sem mortalidade. Não se registam, além d'isso, casos de febre amarella em nenhuma d'ellas—e por

quotidiano os accessos febris apparecem todos os dias a uma certa hora percorrendo todas as suas phases n'esse mesmo dia até á apyrexia (acabamento de febre).

No typo terção o accesso apparece em um dia, percorrendo todas as suas phases, e reapparece no terceiro dia á mesma hora que no primeiro, deixando o individuo livre do accesso nas vinte e quatro horas que entremedeiam.

Symptomas. — Incommodo geral, dores contusivas pelo corpo, difficuldade de andar, fastio, dores de cabeça, ás vezes nauseas ou vontade de vomitar: assim passa o individuo dois ou tres dias antes de ser obrigado a recolher-se á cama. Chegando este periodo (accesso febril) o individuo não póde estar de pé, sente-se muito fraco; tem fortes dores de cabeça, do lombo, ás vezes vertigens, nauseas e vomitos, lançando materias biliosas; sente frio bastante forte, a pelle secca, seccuras de bocca e muita sède: procura o abafo, cobrindo-se com bastante roupa: só muito depois começa a apparecer o calor, que é seguido de uma transpiração abundante se a febre é franca e sem complicação.

Note-se que no primeiro periodo (frio) a pelle está fria e secca, e o pulso, apezar de se achar depri-

---

isso sou levado a crer—á falta de investigações directas—que *a febre palustre não tem a mesma origem que a febre amarella.*

mido, é comtudo muito frequente; no segundo periodo (calor) a pelle aquece ás vezes extraordinariamente, ha dôr de cabeça, as fontes batem com força, a lingua está secca e coberta de uma camada esbranquiçada e pegajosa com sabor amargo, o pulso cheio e frequente, chegando a contar-se nos adultos mais de cem pulsações por minuto.

No terceiro periodo (suor) o calor da pelle começa a diminuir, vae apparecendo a transpiração, e gradualmente desapparece a dôr de cabeça, a seccura da bocca, até que se estabelece uma transpiração abundante, que deixa o individuo debilitado, mas podendo levantar-se da cama; o pulso volta ao seu rithmo normal, e o doente póde tomar algum alimento.

Tratamento. — Logo que o individuo comece a sentir-se incommodado pelos symptomas, que indicam a invasão da febre, não deve mais expôr-se ao sol nem ao sereno: pelo contrario será prudente recolher-se á cama, e fazer fricções de aguardente camphorada com quinina sobre a espinha dorsal, braços e pernas, a fim de promover a transpiração, limitando-se, ao mesmo tempo, a uma dieta tenue ou quasi absoluta: para as dores de cabeça applicará sobre a testa pannos molhados em agua sedativa, e nas barrigas das pernas porá cataplasmas de mostarda feitas em agua fria, e beberá chá de flor de sabugo, de folhas de larangeiras ou de cascas de limão, bem quente; ou mesmo chá da India.

Se, não obstante este tratamento, as dores de cabe-

ça e do corpo continuarem ainda fortes, deverá applicar quatro ou seis ventosas sarjadas aos lados da espinha dorsal.

Em seguida tomará um laxante de sal amargo, 35 a 50 grammas, ou oleo de ricinos, 30 a 45, em café bem forte ou summo de limão.

Logo que tenha acabado o accesso, torna-se proveitosa a applicação do sulphato de quinina, que é o remedio especifico para combater a febre; dois grammas de sulphato de quinina em tres dóses são geralmente, sufficientes para cortarem a febre, quando se apresenta sem complicações, *e o sulphato é bem aproveitado pelo organismo.*

Logo depois de acabado o accesso, deverá o doente tomar a primeira dóse do mesmo sal de quinina, dissolvido em meio copo de limonada sulphurica, ou de limão, ou envolvida em hostia ou finalmente, em pilulas; duas horas depois d'esta primeira dóse tomará segunda, igual á primeira, ficando a terceira dóse reservada para ser tomada uma hora antes do momento em que se espera o novo accesso.

Quando a febre é precedida ou acompanhada de *nauseas* e *vomitos* e de muito mau gosto de bocca, é muito conveniente, em logar de laxante, um emetico, e, quando ao mesmo tempo ha *embaraço intestinal*, deve applicar-se um emeto-cathartico.

Emetico. — Ipecacuanha em pó... 1 gramma
Tartaro emetico ..... 5 centigrammas
Mistura-se e divide-se em tres partes iguaes.

Não podendo obter-se esta fórmula, basta a seguinte: — tartaro emetico 15 centigrammas, dividido em duas ou em tres partes iguaes.

Toma-se uma dóse do vomitorio dissolvido em pequena porção de agua, e a segunda dez minutos depois. Se com esta apparecerem vomitos, bebe-se agua morna, e continúa-se em quanto se fôr vomitando bilis, até que afinal o liquido vomitado venha claro ou o liquido ingerido no estomago produza o effeito purgativo; então tomará o doente um ou dois caldos simplices até cessarem as evacuações, conservando-se sempre na mais rigorosa dieta.

Deve advertir-se que se não tiver vomitado com a primeira nem com a segunda dóse, tomará a terceira, e, bebendo frequentes copos de agua morna, diligenciará provocar os vomitos. Mas bastam, de ordinario, as duas primeiras dóses.

O vomitorio composto de ipecacuanha e de tartaro emetico é o que deve preferir-se na generalidade dos casos.

O tartaro emetico só poderá applicar-se aos estomagos fortes, e a ipecacuanha aos estomagos fracos e áquelles em que se receie hemoptysis.

A dóse da ipecacuanha é de 1gr.20. em dois papeis. Tomam-se com intervallo de um quarto de hora.

Emeto-cathartico. — Compõe-se de sal amargo. 30 grammas. e tartaro emetico, 1 decigramma. Dissolve-se em agua fria, 500 grammas, e divide-se em duas partes iguaes, para se tomarem com meia hora de intervallo.

Depois de se ter obtido o effeito do vomitorio. toma-se o sulphato de quinina. do mesmo modo que fica dito para a sua applicação depois do laxante.

Finalmente o sulphato de quinina póde ser administrado pela bocca. em clysteres, pela pelle em fricções ou em injecções subcutaneas.

Pela bocca. — É a maneira mais facil e agradavel para o doente. em pilulas. ou embrulhado em hostia, ou dissolvido em limonada sulphurica. Alguns doentes tomam bem o sulphato de quinina suspenso em café: as creanças acceitam-o muito bem em leite com assucar.

As pilulas de sulphato de quinina devem ser recentes: quando estão endurecidas passam ao longo dos intestinos sem serem dissolvidas. Toma-se o sulphato de quinina em papel de cigarros. mas póde ter inconvenientes.

Para as febres intermittentes vulgares. a dóse do sal de quinina é de 9 a 12 decigrammas nas vinte e quatro

horas. Póde tomar-se logo que se declara o periodo de suor, em tres vezes, com espaço de duas horas ou de uma só vez na invasão de novo accesso.

Quando o periodo da remissão é longo, o sal de quinina deve ser administrado em pequenas dóses de tres decigrammas, em cada duas horas, para ser bem tolerado pelo estomago: se a remissão é muito curta, ou os accessos são *sub-intrantes*, deve applicar-se o remedio em uma só vez, quando o novo accesso principia. Ha casos em que se deve tomar, mesmo que a *febre* não faça remittencia completa.

Em clysteres. — O sulphato de quinina póde ser dado em clysteres, quando o estado das vias gastricas não permitte a applicação pela bocca. O medicamento deve ser dissolvido pelo acido sulphurico.

Em fricções na pelle. — O sulphato de quinina, em fricções na pelle, não debella a febre — ainda mesmo nas crianças, em a que superficie cutanea é muito fina.

As fricções teem, todavia, uma utilissima applicação para acalmar as dores e regular a circulação.

Tirei optimos resultados das fricções, por meio de uma escova de lã, especialmente nos accessos com tendencia para as paralysias. Ao sulphato de quinina addicionva a strychinina, sempre com grande vantagem.

As fricções, para acalmar as dores, devem ser ge-

raes, bastantes vezes repetidas, empregando-se uma mistura de alcool, agua e summo de limão, o que facilmente se póde obter.

Em injecções hypodermicas.—O bromhydrato de quinina é de effeito rapido, seguro e economico: 4 decigrammas applicados em duas injecções debellam rapidamente os accessos intermittentes. O chlorhydrato tambem se recommenda [1].

Febre perniciosa.—Esta febre costuma ser algumas vezes *a degeneração de continuadas febres de typo intermittente quotidiano;* é sempre precedida de accessos ou de phenomenos symptomaticos da infecção paludosa, e por isso mesmo—em localidade colonial palustre—qualquer accesso deve despertar desde logo toda a attenção do doente.

---

[1] A seringa de Pravaz, de facil manejo, enche-se com alguma das seguintes preparações:

Bromhydrato de quinina	1 gramma
Acido tartrico	5 centigrammas
Agua destillada	10 grammas

Outra:

Chlorhydrato de quinina	1 gramma
Agua destillada	7,5 grammas
Alcool	1,5 gramma

Outra:

Sulphato de quinina	4 grammas
Agua destillada ou de chuva	10 grammas
Acido tartrico	q. b.

O individuo sente, *de subito,* grande frio, tremor do corpo, fortissima dôr de cabeça, frieza dos pés, das mãos e do nariz, anciedade, respiração difficil, dores no peito ; alguns perdem os sentidos ; a côr da pelle torna-se repentinamente amarella, esverdeada, o pulso quasi sumido, mas frequente ; manifesta-se emfim, quasi instantaneamente, grande alteração do rosto.

É preciso acudir ao doente com toda a presteza e diligencia, pois que muitos succumbem no meio d'estes symptomas, no segundo ou terceiro accesso.

Tratamento especifico.—Poucas doenças ha em que se apresente um especifico tão completo como nas manifestações agudas do microbio palustre.

O sulphato de quinina mata *os microbios palustres,* dentro do proprio organismo, e por isso mesmo se deve considerar como um especifico por excellencia.

Se o doente póde engulir dá-se-lhe o sal pela bocca em xarope ou dissolvido em limonada sulphurica ; se ha coma profundo e a deglutição é impossivel, ou o doente recusa tomar remedios, applica-se-lhe então o sulphato de quinina em clysteres. Póde dar-se até 6 grammas pela bocca e 18 grammas em clyster, durante um accesso pernicioso e grave, quando não ha seringa de Pravaz. É este um dos casos em que esta é absolutamente indispensavel.

As fricções em que entre o sulphato de quinina

podem ser uteis como excitante especial da pelle, mas não se póde contar com a absorpção do sal.

Se os enfermeiros, porém, tiverem seringa para fazerem as injecções hypodermicas, devem injectar promptamente 3 decigrammas de bromhydrato de quinina, e repetir esta injecção com espaço de tres horas; podem injectar de 1 até 3 grammas durante um accesso pernicioso.

Se a não tiverem ou não souberem usar [1], é necessario recorrer aos meios já indicados, que devem applicar-se com o maximo cuidado.

---

[1] É absolutamente indispensavel que os enfermeiros, os colonos, todos, emfim, que habitam uma localidade colonial palustre, saibam usar da *seringa Pravaz* e applicar uma injecção na pelle e arrancar assim a uma morte certa os doentes que se acham a braços com um accesso pernicioso — seja qual fôr a sua fórma e gravidade.

O perigo é imminentissimo, e póde não haver medico na localidade ou mesmo estar ausente ou achar-se impossibilitado por qualquer motivo.

São bastante frequentes as fórmas perniciosas, nas nossas colonias, na população hospitalar, mas muito mais o serão nos colonos que se entregam a trabalhos agricolas ou que se exponham ao tempo.

E ha de deixar-se morrer um doente, vendo perdidos todos os exforços para combater o delirio, as convulsões, a profunda prostação ou o coma, os vomitos, a algidez e a diarrhéa?

Não, por certo. E por isso proclamo, com a mais extrema necessidade, que *os enfermeiros e os colonos*, quando queiram estabelecer-se *em logares palustres*, aprendam a manejar a seringa de Pravaz, e a applicar na pelle com a maxima rapidez possivel, algumas injecções de sulphato de quinina, sempre que um doente fôr atacado de um accesso pernicioso...

A applicação interna do sulphato de quinina continuará no dia seguinte e nos outros, emquanto não desapparecer o accesso pernicioso.

Logo que o doente estiver livre de perigo, começará a dar-se-lhe algum alimento e a restaurar-se-lhe as forças perdidas por meio de tonicos. por exemplo, vinho quinado, infusão de quina e genciana aromatisada com tinctura de canella, pillulas de ferro, etc.

Tratamento auxiliar.—Pediluvio quente com mostarda: fricções com aguardente camphorada. quinina e ammoniaco.

Alcool camphorado, 30 grammas;
Sulphato de quinina, 4 grammas;
Ammoniaco, 8 grammas;

Dissolve-se e applica-se em fricções repetidas sobre a espinha dorsal.

Causticos na barriga das pernas e entre as espaduas.

Clyster:
Cosimento de malvas, 600 grammas; assafetida, 2 grammas; sal amargo, 30 grammas; sulphato de quinina, dissolvido em algumas gottas de acido sulphurico ou de ether, 2 grammas.

Chá, bem quente, de flôr de tilia ou de flôr de sa-

bugo, ou de flôr de laranjeira com algumas gottas de espirito de nitro doce, para o doente beber de espaço a espaço, afim de lhe promover a transpiração, e. logo que esta se desenvolva, dar-se-ha a quinina internamente (2 grammas em um copo de limonada sulphurica), que tomará em tres porções de meia em meia hora.

As emissões sanguineas locaes — por sanguesugas, applicadas atraz das orelhas ou nos lados do pescoço — são uteis quando o doente apresenta a face injectada. os olhos vermelhos, pulso cheio e resistente e tendencia ao coma. Estas sangrias são feitas com cincoenta ou sessenta sanguesugas e podem ser repetidas se o accesso se prolonga.

Os revulsivos cutaneos ou sinapismos volantes, as fricções excitantes, os vesicatorios nas extremidades e na parte posterior do pescoço, são poderoso auxilio do tratamento especifico — que é sempre o principal.

Se o *accesso é algido,* recorre-se aos seguintes meios: —Sinapismos volantes e fricções com vinagre quente, applicadas repetidas vezes e com persistencia.

As bebidas diaphoreticas e excitantes acompanham o tratamento especifico. Nos casos em que o doente acuse grande impressão e difficuldade de respirar, empregam-se ventosas seccas na região epigastrica e na base do peito.

Se o *accesso é ataxico, delirante* ou *convulsivo* devem

distinguir-se os signaes mais caracteristicos de cada uma d'estas manifestações e ir atacando os mais graves symptomas ou localisações:

1.º *Febre perniciosa ataxica.* — O calor da pelle é excessivo, alternando com suores abundantes; o pulso é duro, cheio e ligeiro; a face injectada, vermelha, vultosa; o doente está muito agitado, falla, grita, quer sahir da cama, tem delirio completo, não tem vomitos, e apresenta a lingua branca, humida, mas trémula; a sède é muito intensa.

Quando o accesso termina pela cura, todos os symptomas diminuem gradualmente de intensidade, as funcções regularisam-se, e o doente entra no estado normal; quando termina pela morte, ou os symptomas descriptos augmentam de intensidade, o pulso eleva-se a 150 pulsações, a respiração torna-se profunda e estertorosa, ou o doente passa ao estado comatoso.

2.º *Febre delirante.* — O doente apresenta excitação nervosa, excessiva, os olhos injectados, falla em voz alta com grande vivacidade. Algumas vezes tem delirio phrenetico, violento, desenvolvendo extrema força. O pulso é duro, vibrante; a respiração ampla e precipitada. Este accesso apresenta a particularidade dos extremos de excitação alternarem com momentos de apyrexia, de maneira que parece que o doente é victima de muitos accessos curtos e repetidos.

3.º *Febre perniciosa convulsiva.* — O doente não tem idéa de quem o rodeia, apresenta-se indifferente, tem

convulsões geraes. Ha frio, mal se lhe sente o pulso, até que vae apparecendo calor, as convulsões se acalmam, e as outras perturbações perdem a sua intensidade.

Póde dar-se n'esta occasião o sulpha tode quinina pela bocca, mas não deve esperar-se este momento, porque já póde ser tarde e o doente succumba no accesso seguinte.

Emissões sanguineas por ventosas ou sanguesugas na parte posterior e lados do pescoço. sinapismos volantes nas extremidades e região cervical; fricções excitantes, em todo o corpo; applicações prolongadas de agua fria na cabeça; clysteres purgantes, e vesicatorio na nuca, quando o accesso se prolonga

Sulphato de quinina em alta dóse, como nas *febres comatosas*, em injecções hypodermicas, pela bocca. ou em clysteres quando o doente está mais socegado e recebe estas medicações.

Se o *accesso é bilioso grave:*

Cumpre, em primeiro logar, modificar o estado bilioso. A ipecacuanha, os saes neutros purgativos e o sulphato de magnesia são os medicamentos mais vantajosos.

A ipecacuanha, dada na dóse de 2 grammas e tomada em 4 vezes com espaços de 15 minutos. Os individuos robustos e que não teem padecimentos chronicos das vias digestivas podem tomar um vomitorio com

posto de ipecacuanha e tartaro emetico ou só d'este vomitivo.

Deve preferir-se, porém, como por mais de uma vez tenho dito, *a ipecacuanha*, cuja acção vomitiva se supporta melhor.

Os vomitorios fortes de tartaro emetico teem o inconveniente de tirarem as forças ao doente, e de poderem dar origem a um estado pernicioso grave.

Depois dos vomitorios applicam-se os purgantes salinos pela bocca ou em clysteres, se o *estado bilioso* persiste; se fôr necessario repetir a applicação do vomitorio, os enfermeiros devem empregar fraca dóse de ipecacuanha, 1 gramma, e ter em consideração que não podem, sem perigo, diminuir as forças do doente.

Do uso immoderado de purgantes e vomitorios póde resultar a irritação das vias gastricas, o que favorece os vomitos ou traz grande prostração das forças ao doente, e póde mesmo dar origem ao apparecimento da *fórma algida ou da typhoide.*

Quando fôr necessario continuar a acção derivativa, e os vomitos não permittirem as applicações pela bocca, devem ser empregados os clysteres purgativos.

Os vomitos, no principio da doença, são combatidos com vomitorios purgativos, com largos sinapismos e vesicatorios volantes que devem estender-se á região epigastrica e aos hypocondrios.

Nos casos, em que a doença comece com symptomas de forte inflammação das vias gastricas, devem applicar-se sanguesugas ou ventosas sarjadas no epigastrio e nos hypocondrios. As ventosas seccas são tambem uteis para combaterem a oppressão e a anciedade epigastrica.

Os revulsivos cutaneos são auxiliares do tratamento em qualquer periodo da doença: as limonadas sulphuricas são uteis para combaterem as hemorrhagias. Os vomitos teimosos, que muitas vezes continuam até ao fim da doença, são combatidos pelos preparados antispasmodicos, pelos sinapismos, ventosas seccas, vesicatorios, agua de Seltz natural ou artificial.

As *febres biliosas hematuricas* [1] só por excepção se manifestam antes de se residir um anno, pouco mais ou menos, sob a acção de um clima colonial palustre.

Se ha complicação do lado dos *rins*, recorre-se aos revulsivos, empregam-se cataplasmas de linhaça frias, e applicam-se clysteres frios. É necessario *descongestionar* os rins, e devem por isso evitar os saes de potassa bem como todos os alimentos e remedios que possam concorrer para auxiliar a congestão renal.

Os melhores purgativos são os salinos.

---

[1] Denominam-se tambem: *Febres biliosas melanuricas hemorrhagicas ou hemoglobinuricas*. Não se manifestam na India portugueza, assim como não se teem registado ali, com tanta frequencia, como nas colonias da Africa *as febres perniciosas*.

As febres hematuricas são sempre graves e exigem um tratamento medico regular.

As *manifestações palustres* nas suas fórmas intermittentes, são destruidas ou beneficamente modificadas, tomando-se com regularidade o *sulphato de quinina*, como tonico preventivo [1] e não se esquecendo os colonos de nenhum dos principios hygienicos por mais insignificantes que pareçam.

---

[1] Logo nos primeiros mezes da minha clinica, na ilha do Principe, proclamei a necessidade de se usar do sulphato de quinina como preventivo, pois que se as doses que se davam não eram destinadas a *combater o accesso* — que se tinha declarado — mas sempre applicadas para prevenir o *accesso seguinte* — sempre provavel e mais grave — claro estava que — achando-se um individuo n'um logar essencialmente palustre — poderia *prevenir todos os accessos*, tomando todos os dias o sulphato de quinina...

Apresentavam-me alguns embaraços na pratica, e por isso, vindo a Lisboa em 1871, submetti as minhas duvidas á sociedade das sciencias medicas de Lisboa, e em todas as minhas publicações tenho proclamado a necessidade de se recorrer a este meio para se evitarem os accessos palustres.

Mostrei então a vantagem de se crear uma cadeira de *pathologia colonial*, em alguns dos estabelecimentos medicos do paiz, e, como chefe de aclimação no ministerio da marinha e ultramar, apresentei a sua ex.ª o ministro as propostas para que se procedesse ás investigações que possam servir para se redigirem as instrucções definitivas sobre o modo mais pratico de se combater o paludismo, recorrendo aos preventivos, aos saneamentos, ás construcções, aos anti-depauperativos e a todos os meios que possam por um lado proteger os colonos contra o calor e contra o microbio, e, por outro, augmentar-lhes a força de resistencia organica.

As primeiras manifestações produzidas no corpo pelo microbio palustre não são como as do cholera, nem como as da febre amarella, que teem um cortejo symptomatico que lhes é proprio e que só póde ser determinado pelos respectivos microbios.

Não existem *estes microbios*, repetirei mais uma vez, nas nossas colonias da Africa Occidental, principalmente em Angola, cujas estatisticas medicas de vinte annos não accusam caso nenhum.

O microbio palustre dá, de facto, muito tempo para ser destruido dentro do proprio organismo, e ha mesmo possibilidade de um individuo se conservar *immune*, comtanto que saiba dar ao corpo o grau de resistencia precisa para o organismo poder reagir e fazer eliminar ou destruir o microbio sem a menor perturbação.

Podem haver tambem colonos, cujos orgãos se irritem e cujas funcções se perturbem muito mais facilmente sob a acção do *microbio palustre*, e estes precisam então de attentos cuidados hygienicos e não devem esperar a adaptação do seu organismo ás novas condições do clima sem dar ao corpo toda a tonicidade de que elle carece para reagir com vantagem.

Febre remittente. — É esta uma fórma em que a febre não desapparece de todo, devido umas vezes á irritação gastrica e outras a complicações do figado, muito especialmente por vomitos biliosos, ictericia, congestão, etc.

Dominam, n'esta febre, as influencias biliosas ou gastricas e as palustres.

Ha, portanto, um tratamento duplo — o *evacuante* e o *anti-febril*.

Como evacuante — Para vomitorio:

Ipecacuanha .... 1^{gr},20
Divida em dois papeis.

Deve dar-se sempre que as febres biliosas se complicarem de catarrho gastrico.

Para purgante:

Oleo de ricinos .... 45 grammas

Deve aplicar-se sempre com o fim de conservar o ventre livre e quando se pronunciarem as perturbações nervosas.

Como anti-febril:

Sulphato de quinina .... 50 centigrammas
N'uma hostia.

Se o accesso é grave, e é necessario prevenir a sua repetição e aggravamento, deve recorrer-se a um medico e applicar as injecções hypodermicas.

As fórmas remittentes biliosas, pelas complicações e localisações a que dão origem, exigem um tratamento medico tão activo como rigoroso.

Febre typhoide. — Esta febre, mais frequente na Europa do que nas colonias, costuma apparecer geralmente nos individuos, que tendo tido frequentes febres intermittentes e outras doenças proprias da localidade, ficaram enfraquecidos e em tal estado de abatimento, que não podem resistir aos estragos organicos causados por essas doenças que lhe produziram uma perturbação notavel no systema nervoso, por influencia do microbio palustre que origina nas nossas colonias as febres endemicas.

Symptomas. — Dores de cabeça fortissimas, alteração da physionomia com abatimento geral, entorpecimento mais ou menos profundo das faculdades intellectuaes, estupor, difficuldade em responder ás perguntas, delirio mais ou menos completo, agitação extrema, prostração de forças, vertigens, zunido dos ouvidos, epistaxis, bocca pastosa e amarga, lingua esbranquiçada e secca, pegando-se quasi aos dedos quando se lhe toca, muita séde, nenhum apetite, e, em muitos casos, nauseas e vomitos de materias biliosas.

O ventre está elevado, e, sendo percutido, sôa como um tambor; ha grande dôr no umbigo e sente-se certa

---

[1] Não é muito frequente, nas nossas colonias, a *febre typhoide*, segundo as estatisticas medicas, enviadas pelos novos facultativos do ultramar e seria um bom serviço prestado á sciencia se se determinasse a influencia do microbio palustre com as suas variadissimas localisações e lesões anatomicas sobre o microbio da febre typhoide, que raras vezes se apresenta com evolução independente.

bulha no lado direito do ventre por baixo do ligado quando se lhe toca com a mão; o baço acha-se augmentado de volume, e o doente tem evacuações liquidas mais ou menos abundantes; apparece, finalmente, sobre o peito e ventre uma erupção mais ou menos consideravel de manchas vermelhas, arredondadas, as quaes desapparecem tocando-se-lhes com os dedos.

N'este mesmo periodo o doente tosse, espectora com difficuldade escarros grossos e acinzentados.

O tratamento é todo symptomatico e deve dirigir-se conforme o estado, em que a doença se apresenta em cada um dos seus periodos; por isso deverão empregar-se as bebidas refrigerantes e acidulas no primeiro periodo; convirá raras vezes uma sangria de braço, ou a applicação de ventosas escarifadas no periodo inflammatorio e delirante; outras vezes está indicado um vomitorio ou ainda vesicatorios nas barrigas das pernas.

No segundo periodo, quando houver prostração ou debilidade, deverão dar-se ao doente bebidas aromaticas e ligeiramente tonicas, como infusão de quina, de genciana, tintura de canella, tintura de quina composta, alguns decigrammas de camphora internamente.

Complica-se muitas vezes de *diarrhéa*, que merece sempre muito particular attenção.

Esta complicação combate-se com cosimento de arroz e de gomma arabica.

Cozimento de raspas de veado com casca de simaruba ou de calumba (raspas de veado, 10 grammas: calumbá ou simaruba, 15 grammas; agua 500 grammas; fervem-se para ficarem 300 grammas e junta-se gomma arabica, 8 grammas).

Deixa-se dissolver e côa-se.

Referi-me ás fórmas e ás localisações do *paludismo agudo*, nas nossas colonias em geral, e ao tratamento mais vulgar que se lhes deve applicar, mas é necessario não esquecer que estas fórmas e localisações variam não só de individuo para individuo, mas tambem de colonia para colonia, de umas localidades para outras dentro de cada colonia ou provincia e variam mesmo das nossas colonias para as de outros paizes, muito especialmente os do Brazil.

Na provincia de Moçambique, por exemplo, na ilha do Ibo a fórma remittente biliosa perde toda a sua gravidade, mas são ali endemicas as *lymphangites*.

Nas colonias francezas apresentam-se muitas especies morbidas que não se observam em nenhuma das nossas colonias.

É necessario pôr bem em relevo tambem que os climas das nossas colonias não são todos favoraveis aos microbios das seguintes doenças:

a) cholera morbus (á excepção da India portugueza).
b) peste.
c) typho.

d) febre amarella.
e) febre recorrente.
f) febre hematurica (algumas d'ellas).
g) febres biliosas (algumas d'ellas).
h) dysenteria epidemica.
i) beriberi.

O paludismo, nas suas fórmas agudas, apresenta-se, pois, isoladamente, devido a um microbio que lhe é especial, e para cujo desenvolvimento muito concorre o modo de ser dos climas e das terras em que assentam muitas das nossas colonias.

E os colonos, a quem mais de perto interessam estes trabalhos, não deixarão, pela sua parte, de prestarem todo o auxilio de que são capazes, sujeitando-se ás medidas anthropometricas, dando todas as informações que lhes fôr possivel e pondo em pratica todas as prescripções que mais lhes são recommendadas, tendo sempre em vista alcançar *uma boa adaptação* ao trabalho colonial e a todas as condições do novo meio em que se encontram, sem se deixarem subjugar: pela *anemia* de qualquer procedencia que seja; pela *fadiga do cerebro,* se se entregam a trabalhos intellectuaes; pela do *cerebello e espinha dorsal,* entregando-se a prazeres desordenados, tirando as noites ao descanço, passando-as em orgias, abusando das bebidas alcoolicas e d'outros excessos que arruinam a saude, e pela dos musculos, emfim, trabalhando sem dar ao corpo o indispensavel descanço.

O microbios do paludismo teem o seu logar de elei-

ção no sangue, nos *globulos vermelhos*, e ahi são destruidos pelos saes de quinina ou pela propria febre, que quasi nunca se aggrava nem se complica se é bom *o estado geral* do individuo e bom o seu grau de resistencia organica. E, por esta rasão, repetirei mais uma vez que os colonos, *nos primeiros tempos* da sua chegada a uma localidade colonial palustre, *passam melhor de saude* do que os proprios indigenas que ahi vivem e já se acham bem aclimados, e melhor ainda do que os outros colonos que lá estão ha muito mais tempo.

2.º GRUPO

Doenças palustres chronicas

Splenite.—Ventosas sarjadas sobre a parte inflammada ou endurecida; fomentação com tintura de sulphato de quinina (30 grammas de tintura e 4 grammas de sulphato); oleo de amendoas doces, ou oleo de meimendro negro; e, se o incommodo continuar, poderá convir a applicação de um ou dois pequenos vesicatorios, sendo, depois de cortados, curados com unguento de basalicão, misturado com sulphato de quinina. Internamente tomará o doente pequenas doses de quinina, 2 a 3 decigrammas por dia em limonada sulphurica ou de limão, ou em vinho branco generoso. Algum purgante de oleo de ricinos ou de sal amargo, de vez em quando, é tambem necessario no tratamento d'esta doença.

Ventosas sarjadas que tirem pouco sangue: ventosas

seccas, cataplasmas emolientes, purgantes salinos, seguidos de bebidas ligeiramente laxativas; mistura salina e limonada de cremor; se a resolução não é prompta, um largo vesicatorio no hypocondrio esquerdo. Os semicupios mornos podem ser uteis, quando existe grande tenesmo anal e vesical, causado pela compressão.

Anemia e cachexia.—A anemia thermica e paludosa e a cachexia precisam de um tratamento activo e regular, e não devem ser desprezadas, pois concorrem para a gravidade de todas as outras doenças, e são complicações permanentes; raras vezes se observam desacompanhadas de outras manifestações morbidas.

O tratamento mais vantajoso compõe-se dos tonicos estimulantes e analepticos. É notavel que a quina obtenha maiores vantagens que o sulphato de quinina. A composição da quina justifica esta differença.

São indicados os preparados de ferro, o vinho do Porto e algumas vezes os banhos frios.

Convém usar das seguintes pilulas:

Sulphato de quinina.........	12	decigrammas
Carbonato de ferro..........	6	»
Camphora em pó...........	6	»
Extracto de genciana........	q. b.	

Ajunta-se e divide-se a massa em 16 pilulas,

O melhor modo de as applicar é o seguinte:

Tomam-se oito por dia ou quatro, segundo as circumstancias. N'esta fórmula entra o opio, quando está indicado; tira-se umas vezes a camphora, augmentam-se n'outras os preparados de ferro ou diminue-se a dóse do sal de quinina.

O vinho quinado tem indicações nos *estados anemicos*, assim como os banhos aromaticos, etc.

Emquanto não apparecem *edemas, diarrhéas, nevralgias* e *hydropesias*, deve haver esperança de cura na mesma localidade; mas quando apparecem estes symptomas, o unico meio de salvação é a retirada do logar onde se adquiriu a doença.

O ferro soluvel de Leras não me merece confiança: o lactato, o carbonato e o iodeto de ferro são os preparados a que se deve recorrer.

O ferro reduzido pelo hydrogenio não se avantaja aos preparados, que tenho indicado.

Todos estes medicamentos produzem algumas vezes dores e constipação de ventre, que reclamam a suppressão d'elles por alguns dias.

O iodeto de ferro, em pilulas, deve tomar-se ao almoço e ao jantar.

As complicações e os symptomas mais ou menos graves, que se apresentam no curso d'estas doenças, exigem cuidados especiaes.

Nas *diarrheas* demoradas estão indicados os adstringentes e os tonicos. Obtem-se alguma vantagem das seguintes formulas:

Cato	12 decigrammas
Alumen .... } Extracto gommoso de opio ... }	3 »

Para seis pilulas.

Casca de simarruba	8 grammas
Agua fervendo	400 »

Infunda e côe.

Estes medicamentos não devem fazer cessar os das affecções primitivas.

Os analepticos teem boa applicação nas anemias coloniaes; os ovos quentes, o leite, o chocolate, em certos casos, não devem ser esquecidos.

Os *edemas* e a *anasarca*, que se seguem ás anemias e ás cachexias, precisam de um tratamento energico.

São uteis os seguintes medicamentos:

Alcool camphorado..........	30 grammas
Sulphato de quinina..........	13 decigrammas

Em fricções.

Alcool camphorado.............	30 grammas
Tintura de quina composta.......	30 »

São variadissimas as fórmas, complicações e localisações produzidas pelo microbio palustre no organismo, mas o tratamento é tão simples como efficaz. Deve tomar-se mesmo como um dos bons criterios para se reconhecer se a febre é, ou não, de origem palustre.

Os colonos, porém, encontrando-se n'uma localidade colonial, quente e palustre, devem attender com todo o cuidado ao seguinte:

1.º Sustentar as forças e a boa resistencia organica por meio de uma alimentação regular e de um trabalho appropriado á adaptação já adquirida.

2.º Empregar alguns tonicos, como vinho de quina, ou preventivos como sulphato de quinina, principalmente nos mezes em que grassam com mais intensidade as febres palustres.

3.º Recorrer a um vestuario isolador, habitar uma casa bem limpa e bem arejada e nunca beber *agua* que não esteja livre de todos os microbios, o que facilmente se consegue por meio do filtro e da fervura.

4.º Sanear o terreno e as aguas de que se faz uso.

5.º Agruparem as casas de modo que ellas se tornem uma barreira contra a *invasão* do microbio palustre.

6.º Não consentir que homens que tinham soffrido accessos de febre palustre façam quaesquer trabalhos em localidades coloniaes essencialmente palustres. Devem trabalhar ali os mais robustos, os que não soffre-

ram accessos palustres e os indigenas, a quem os colonos europeus apenas dirigem e ensinam.

São principios a que já me referi em algumas partes d'este trabalho, mas que julguei dever resumir aqui ao terminar as explicações que me parecem mais praticas no tratamento das manifestações do paludismo agudo e nas do paludismo chronico, reduzindo-se estas ao seguinte: *splenite, engorgitamento do baço e do figado, anemia e cachexia.*

3.º GRUPO

Doenças dos orgãos da digestão

Quando se tem a lingua saburrosa é indispensavel tomar um laxante, e conservar-se em dieta. É bom laxante o *sulphato de soda*. Tomam-se 45 a 50 grammas dissolvidas em agua fria. No fim de uma hora bebe-se uma canja simples.

Quando a lingua está coberta de um induto amarellado, sentindo-se enjôos, inappetencia, mal estar, recorre-se ás pilulas de *Anderson* [1]. Tomam-se tres a quatro de 30 em 30 minutos. Em geral bastam tres d'estas pilulas para se obter um effeito regular.

---

[1] São de um uso frequentissimo nas nossas colonias, mas parece-me muito mais vantajoso um vomitorio de ipecacuanha ou um purgante salino e dieta, como deixo indicado.

Havendo vomitos mais ou menos amarellados, toma-se um gramma de ipecacuanha em dois papeis, um de quarto em quarto de hora. Bebem-se alguns copos de agua mórna para facilitar os vomitos.

Se no fim de 24 a 30 horas não houver modificação benefica no estado do individuo, é indispensavel avisar o medico, pois nas nossas colonias as doenças aggravam-se facilmente.

As dejecções aquosas modificam-se com um purgante salino (sulphato de soda, por exemplo) e supprimem-se quasi sempre tomando-se 16 a 20 grammas de bismutho (8 a 10 de cada vez) ás comidas.

Os gazes, que se desenvolvem frequentemente no estomago, desapparecem, empregando-se magnesia calcinada: um gramma por dia, em dois papeis.

Gengivite.—As gengivas teem grande tendencia a sangrar, tornam-se fungosas: o collo dos dentes cobre-se de elementos destruidores, amarellados ou negros.

É prejudicial a pratica de queimar as gengivas, onde a carne se despega dos dentes, tornando-se fungosa e sangrenta.

A hygiene da bocca deve occupar sériamente a attenção dos europeus. De manhã, depois do almoço, e depois do jantar, os dentes devem ser limpos com pó de carvão vegetal e lavados com agua morna. A noite

tonificam-se as gengivas com bom vinho do Porto ou com tintura de quina e alcool camphorado.

Empregando-se este methodo não será facil apparecer o incommodo das gengivas, tão frequente, e, se por acaso se declarar uma gengivite, é preciso consultar o medico, a fim de elle indicar o tratamento geral e local, porque póde haver algum symptoma de escorbuto ou de cachexia tropical, e até de embaraço gastrico.

A falta de hygiene na bocca póde acarretar a perda dos dentes, e mesmo a morte, como, infelizmente, se tem observado.

Embaraço gastrico [1].—Purgantes salinos (50 grammas de sulphato de soda ou magnesia): bebidas laxativas, limonada de cremor; bebidas amargas, tonicas — infusão de macella, infusão de casca de limão, infusão de folhas de larangeira ou de quina, etc.

Quando o embaraço gastrico é prolongado ou vio-

---

[1] O embaraço gastrico é um dos incommodos mais frequentes nas localidades palustres, e faz-se sentir por dores mais ou menos intensas, grande sensação de peso no estomago, desenvolvimento de gazes, vomitos, ardor e muitas vezes por caimbras.

Complica quasi todas as doenças e subsiste de per si, tornando-se rebelde e exigindo tratamento muito activo e regular.

lento, applica-se um vomitorio de ipecacuanha (2 grammas em 4 dóses com intervallos de 10 minutos). Se a doença conserva a sua intensidade, repetem-se os purgantes e vomitorios, e continua-se a applicação das bebidas indicadas.

Dysenteria e diarrhéa.—N'estas molestias aproveita o cosimento branco ou de raspas de veado, 300 grammas; laudano liquido de Sydenham, 20 gotas; misture.

Para cada dia o mesmo cozimento com tintura de cato, 15 a 20 grammas; o mesmo cozimento com tintura de quina composta, igual dóse.

Quando ha puxos com dores e algumas evacuações de materias sanguinolentas ou mucosas, é conveniente a applicação de um purgante de oleo de ricinos com rhuibarbo em pó, na proporção de 30 grammas de oleo e 18 decigrammas de rhuibarbo misturado. Tambem se applicam com vantagem as pilulas de Boudin.

Outras pilulas:
Ipecacuanha em pó, 12 decigrammas; extracto de ratanhia, 6 decigrammas; opio, 3 centigrammas; com gomma arabica, fazem-se doze pilulas para se tomarem tres por dia.

Outras pilulas:
Tanino em pó, 6 decigrammas; extracto de ratanhia, 12 decigrammas; opio, 3 centigrammas, para doze pilulas, quatro por dia.

Semicupios mornos de cozimento de malvas ou de alfavaca de cobra.

Purgantes salinos, sulphato de soda ou magnesia, 50 grammas, dissolvido em agua; decocto de arroz, infusões adstringentes [1].

Sangrias locaes sobre as partes mais dolorosas do ventre por ventosas ou sanguesugas; sangria do braço, quando o doente é muito robusto e os symptomas se apresentam com grande intensidade.

Infusão de ipecacuanha:

Quando os doentes tomam bem esta infusão, sem vomitos muito repetidos, as dóses devem ser de 60 grammas, todas as horas. Se a tolerancia é difficil e os doentes se fatigam muito com os vomitos, as dóses devem ser pequenas (30 grammas) e applicadas com maiores espaços.

O doente deve ter dieta rigorosa, tomar caldos sem

---

[1] Os agentes anti-dysentericos, por excellencia, são: a *ipecacuanha*, os *calomelanos*, os *saes neutros* e o *opio*.

O laudano, o bismutho e os adstringentes são tambem indicados.

N'um caso mais ligeiro póde começar-se por um purgante de oleo de ricinos. Como bebida, cosimento branco e como modificador das irritações intestinaes, clysteres de laudano em agua tepida.

Os semicupios mornos e as cataplasmas emolientes, logo a seguir, são bons auxiliares.

sal e abster-se de remedios internos, quando toma o purgante de calomelanos.

As dores do ventre são combatidas com applicações de pomada mercurial e belladona.

Os enfermeiros devem affastar os operarios das ambulancias e entregal-os aos cuidados de um medico, logo que *a dysenteria e a diarrhéa* [1] se prolonguem por alguns dias.

Além da *gengivite, do embaraço gastrico e da diarrhéa,* de que nas nossas colonias por muitas vezes se soffre, outras doenças e outras perturbações se apresentam *nos orgãos de digestão*, a que os colonos devem prestar toda a sua attenção.

As dyspepsias, por exemplo, as gastralgias, as enterites e colicas, são as mais frequentes. Muitas doenças além d'isso teem o seu logar de *eleição nos orgãos do tubo digestivo*, assim como em todos elles *habitam* muitos parasitas.

---

[1] A *dysenteria e a diarrhéa*, nas nossas colonias, teem condições muito differentes das que caracterisam estas doenças em muitas colonias estrangeiras. São devidas, a meu ver, ao *regimen alimentar*, á *exposição* demorada, principalmente dormindo, *ao tempo humido* e á predisposição dos individuos, e são destinadas estas doenças a desapparecer com os progressos da hygiene.

O tratamento, porem, não póde deixar de ser subordinado ás *causas* que produzem estas doenças, aos *orgãos* em que ellas se manifestam e *ás funcções* que n'elles se executam, á *integridade* dos orgãos e ás *mais intimas relações,* em que estes estão com os outros que mais os influenceiam.

E assim ha uma medicação especial para as *doenças da bocca,* outra para as da garganta, outra para as do estomago intestino delgado e grosso e ainda outra para os doentes da expulsão residual.

Os colonos, em todo o caso, não podem nem devem ficar indifferentes em presença de qualquer *doença* de que sejam affectados os *orgãos da digestão,* e procurando collocar-se nas melhores condições de hygiene, que lhes fôr possivel, devem recorrer — *segundo o orgão digestivo* que mais lhes desperte a attenção aos meios que elles possam applicar com a certeza de que são os mais apropriados.

A applicação de um *vomitorio,* por exemplo, a tempo e em occasião opportuna, faz abortar UMA DOENÇA, que, sem este recurso, se aggravaria, roubando muitos dias ao trabalho, obrigando a despezas e pondo a propria vida em risco.

A franca execução de um principio de hygiene, a seu turno, póde oppôr-se á manifestação de uma doença grave que estava imminente. A completa abstenção de alimentos quando ha enjôos, oppressão hepatica, má digestão, está n'este caso.

Um *passeio* torna-se muitas vezes, n'um optimo re-

medio, assim como uma noticia alegre tem a mais salutar influencia no tratamento de uma doença.

Na prophylaxia das DOENÇAS DIGESTIVAS deve ter-se sempre em vista o seguinte:

a) Cuidados hygienicos com o *regimen alimentar*, que é a condição fundamental não só para dar *energia* ao corpo mas tambem para conservar a integridade dos orgãos digestivos, cujas funcções nas nossas colonias não são tão activas como nas localidades de onde partem os colonos.

b) Cuidados hygienicos com *a agua* que se bebe, com que se cosinha e em que se toma banho, evitando-se assim a DYSENTERIA, *a febre typhoide*, cujas principaes localisações são no intestino.

c) Cuidados hygienicos com *a bocca*, cuja rigorosa limpeza evita muitas doenças e colloca este importantissimo *apparelho* nas melhores condições de bem resistir ás localisações de muitas doenças, como as do escorbuto, por exemplo.

d) Cuidados hygienicos com *o estomago*, cujas funcções são sempre tanto mais perfeitas quanto mais *inconsciente* se faz a *digestão*.

e) Cuidados hygienicos com *os intestinos*, recorrendo sempre que seja possivel aos ALIMENTOS que melhor favoreçam as suas funcções, ao TRABALHO ou EXERCICIOS que indirectamente lhes dão auxilio, aos *clysteres* de limpeza, de que muitas vezes se tiram os melhores resultados, *a purgantes ligeiros* e aos meios antisepticos e antiparisitarios, que mais convenham, segundo a natureza dos microbios, parasitas e dos que mais frequentemente se acham nos orgãos de digestão.

4.º GRUPO

Doenças dos orgãos da secreção biliar

Hepatite [1]. — Applicação de sanguesugas ou de ventosas sarjadas sobre a parte dolorosa; cataplasmas de linhaça ou de farinha de mandioca, feitas em cosimento de malvas; purgante de calomelanos e rhuibarbo. 6 decigrammas de cada um, para quatro pilulas: toma-se uma de hora em hora; purgante de oleo de ricinos, 30 a 45 grammas, cosimento de cevada, 450 grammas, contendo em dissolução 6 decigrammas de nitro em pó para cada dia: cosimento de althéa 500 grammas com 1 decigramma de opio ou 18 pingos de laudano para tomar em um dia; e, finalmente, um caustico sobre o figado, quando com a applicação das ventosas ou sanguesugas a inflammação não tenha cedido.

Emissões sanguineas locaes por ventosas ou sanguesugas, abundantes, repetidas, conforme a intensidade da hepatite.

---

[1] A hepatite, segundo as modernas observações, não é uma doença palustre nem uma doença produzida por qualquer veneno externo, nem ainda o resultado do exaggero da funcção hepatica — é devida simplesmente á suppressão do suor sob a influencia de uma corrente de ar, ao excesso de bebidas frias, aos desvios do regimen alimentar, etc.

A boa hygiene da pelle e do tubo digestivo evita tão graves doenças, quando se é diligente e rigoroso na sua mais activa applicação.

Sangria geral, se o doente é robusto e a doença muito grave.

Cataplasma emoliente com applicação continua e persistente.

Pomada de beladona e mercurial em toda a região do figado.

Quando a hepatite não cede a este tratamento, applica-se um largo vesicatorio.

Os purgantes são dados com cautella e quando os symptomas inflammatorios teem perdido parte da sua intensidade.

Nos primeiros dias, se houver necessidade de um purgante, applica-se a infusão de tamarindos ou de senne com maná.

No 2.º e 4.º dia podem ser dados purgantes de sulphato de soda ou de magnesia.

Quando a hepatite fôr acompanhada de dysenteria dá-se um vomitorio de ipecacuanha.

Nos diversos periodos da doença podem ser dadas as bebidas sem bismutho.

Se a suppuração se declara, e permanecem os symptomas inflammatorios, continuam-se as applicações anti-phlogisticas, e especialmente a pommada mercurial: empregam-se os revulsivos poderosos da pelle e os purgantes.

Quando o abcesso está formado e é bem apreciado

pelo toque, deve ser aberto com caustico de Vienna, ou com bisturi, e se existem adherencias das paredes abdominaes, e não ha perigo de derramamento no peritoneo: mas este tratamento é delicado e não póde ser feito pelos enfermeiros. Quando a hepatite não terminar pela resolução e auxiliar a formação dos abcessos ou passar ao estado chronico, devem os doentes ser removidos para as localidades onde possam receber os soccorros de um medico.

5.º GRUPO

Doenças dos orgãos da respiração

Coryza. — Pediluvios simplices ou sinapisados, sinapismos para combater as dores de cabeça; suadouro, 6 decigrammas de pós de Dower ou uma infusão de jaborandi: dieta rigorosa, muita cautella contra as mudanças rapidas de temperatura.

Bronchite. — Pediluvios sinapisados, sinapismos nas extremidades e no peito, suadouros, pós de Dower, 6 decigrammas, em duas dóses, no espaço de uma hora com um copo de infusão de jaborandi. Se a tosse se prolonga e ha difficuldade na expectoração, emprega-se qualquer expectorante que póde ser repetido durante muitos dias, alternando-se com xaropes peitoraes.

Póde usar-se com vantagem um copo de leite quente a que se junta uma ou duas colheres de cognac.

Bronchite intensa. — Os pediluvios sinapisados ou revulsivos cutaneos, suadouros, e bebidas peitoraes, são os medicamentos mais usados no primeiro periodo da bronchite. O sinapismo largo entre as espaduas, e as ventosas escarificadas nos lados do thorax são uteis quando a dôr é forte e a oppressão muito intensa. As bebidas peitoraes, os pós expectorantes e os xaropes devem ser dados no decurso da doença em dias successivos e com applicacão persistente.

Nas bronchites muito intensas, quando a difficuldade de espectorar é grande, dá-se um vomitorio de ipecacuanha ou de tartaro emetico; e se a doença é rebelde a este tratamento, applica-se um largo vesicatorio nas costas ou nos lados do peito.

A bronchite dos velhos, creanças e pessoas debilitadas, póde ser combatida pelo alcool: o doente toma duas onças de alcool ou mais se está costumado a bebidas alcoolicas. O alcool. póde ser substituido por bom cognac, que é dado na quantidade necessaria para conservar o doente em ligeira excitação.

O alcool ou o cognac são dados com agua e assucar ou mesmo com leite em diversas dóses durante as 24 horas.

Estas poções cordiaes devem empregar-se tambem na bronchite capillar, especialmente se o individuo é fraco.

Na bronchite chronica póde empregar-se o seguinte:

Kermes mineral	3 decigrammas
Opio purificado..............	1 »
Extracto de alcaçuz	q. b.

Seis pilulas.

Raiz de althéa................	16 grammas
Raiz de alcaçuz..............	13 »
Agua a ferver	800 »

Infunda por duas horas e còe.

Tomam-se duas pilulas pela manhã, e um copo d'esta infusão, repete-se ao meio dia e á noite; tambem se dão tres pilulas á noite e tres pela manhã.

Dá-se o kermes por differentes modos e os opiados; empregam-se emplastros na região do estomago.

A farinha de salepo, o musgo islandico, as pilulas de cynoglossa, o balsamo de Tolú, são medicamentos que se empregam, mais para modificar os symptomas do que para obter uma cura radical; as pilulas balsamicas de Morton e os cosimentos de althéa tèem boa applicação; o julepo gommoso, a que se reune algum preparado activo ou calmante, tambem deve applicar-se.

Pleuresia. — As sangrias geraes são muito uteis quando o doente é robusto e a pleuresia começa com grande intensidade; as sangrias locaes por ventosas ou sanguesugas combatem a dòr e coadjuvam o tratamento da inflammação.

O doente deve estar deitado, quieto, em dieta rigo-

rosa, ter o ventre desembaraçado, para o que tomará purgantes ligeiros de sulphato de soda e magnesia. Os revulsivos cutaneos, os sinapismos [1] e os causticos volantes são empregados com vantagem. O tratamento pelos antimoniaes é inutil na pleuresia.

Quando os symptomas inflammatorios diminuem, mas continúa o derrame pleuretico, applica-se o tratamento diuretico.

Logo que a doença se prolongue deve recorrer-se a um medico.

Pneumonia [2].—Quando o doente é robusto e os symptomas inflammatorios se manifestam com grande intensidade, póde ser aberta a veia do braço. As sangrias locaes por ventosas ou sanguesugas são empregadas para combater a pontada. Os sinapismos demorados e repetidos tambem são uteis no principio da doença.

Os preparados antimoniaes, ou tartaro emetico e o kermes, são os medicamentos mais recommendados

---

[1] Para se fazer uma sinapisação mais intensa e não se irritar tanto a pelle prepara-se uma larga cataplasma de linhaça e polvilha se com mostarda, interpondo um pedaço de gaze, convenientemente disposta. É de bom effeito o sinapismo assim arranjado.

[2] A pneumonia póde ter por causa a acção do frio, a inspiração de um gaz irritante, a influencia de uma pleuresia, de tuberculos, de diabetes, e, por isso mesmo, a sua gravidade e tratamento varía muito.

para combater a pneumonia. O tartaro emetico é dado na dóse de 3 decigrammas n'um litro de agua, por diversas vezes. Se o medicamento é bem tolerado, a dóse vae successivamente augmentando até o doente tomar uma gramma nas vinte e quatro horas. Logo que os vomitos são violentos ou existem signaes de irritação do canal intestinal, o medicamento deve ser diminuido ou supprimido. O tartaro emetico póde ser substituido pelo kermes mineral na dóse de 50 centigrammas. A dóse do kermes póde ser elevada a um ou dois grammas quando o doente o tolera bem, sem vomitos e sem irritação do estomago e dos intestinos.

O vesicatorio é empregado como auxiliar da medicação antimonial, principalmente nos doentes debilitados, em que se não póde fazer a sangria geral. Os vesicatorios volantes, repetidos, são os mais uteis.

Nos doentes fracos e debilitados, nos velhos e nas creanças, a pneumonia deve ser combatida pelo alcool que póde ser substituido por bom cognac, dado na dóse necessaria para produzir ligeira excitação.

Nas pneumonias póde applicar-se a seguinte fórmula:

Agua distillada de flor de laranjeira	250 grammas.
Tartaro emetico	6 decigrammas.
Xarope de morphina	30 grammas.

Toma-se ás colheres de sopa de meia em meia hora.

O tratamento da pneumonia differe muito de indivi-

duo para individuo, devendo tomar-se em consideração as complicações, a extensão dos orgãos lesados, o caracter adynamico, etc.; mas seja qual fôr o tratamento, a sangria geral só deve ser indicada pelo medico.

Os antimoniaes, opiados e revulsivos fornecem optimos agentes para debellar esta doença.

6.º GRUPO

Doenças dos orgãos da circulação

Palpitações do coração.—Dá-se o nome de palpitações do coração aos movimentos tumultuosos que este orgão apresenta e que dependem de algumas das seguintes causas:

a) Lesão organica, especialmente do coração, grossos vasos, pulmão.
b) Affecção ou viva sensibilidade nervosa.
c) Perturbação moral profunda.
d) Anemia thermica.
e) Chlorose ankilostomica.
f) Successivas febres intermittentes, anemia palustre.
g) Excessos, fadigas, sejam quaes fôrem as condições em que se realisem.

As palpitações do coração pódem ser, portanto, *organicas* ou não *organicas*, e assim o tratamento varia completamente de uma para outra d'estas doenças.

Os colonos, porém, quer nas palpitações do coração de origem organica quer nas de origem não organica, devem fazer sempre por evitar os excessos de toda a ordem; os alimentos excitantes, o proprio chá, o tabaco e o café devem ser excluidos.

Todos estes cuidados hygienicos devem ser auxiliados com o tratamento regular da doença que provoca as palpitações do coração. Nas doenças organicas, porém, deve ser ouvido o medico, a que se recorre, mesmo por escripto, quando estiver ausente ou se não possa ir procural-o.

7.º GRUPO

Doenças do sangue

Anemia palustre.—A anemia palustre é produzida directamente pelas *febres intermittentes.* O sangue, a cada accesso, vae-se tornando cada vez mais pallido, sendo facil reconhecer a diminuição dos globulos rubros. Os globulos brancos parecem augmentar em numero e esta perturbação na composição do sangue traduz-se por uma côr terrosa na pelle, o que deve constituir para os colonos um signal evidente para começarem o tratamento.

O primeiro cuidado é combater a alteração do sangue, devendo applicar-se em primeiro logar os preparados de ferro. Os medicamentos depois variam dos tonicos analepticos para os amargos. Os banhos, acom-

panhados de fricções e de um exercicio moderado são muito uteis.

No caso de haver complicações deve fazer-se o tratamento que ellas exigem e convém ouvir um medico ou consultal-o por escripto se estiver longe.

Anemia thermica.—É devida esta especie de anemia á acção de uma temperatura sempre elevada e que provoca suores abundantes.

O seu tratamento é inteiramente hygienico.

Muitas outras especies de anemia se apresentam. podendo dizer-se, em geral, que ha anemias que. pela causa e pelas fórmas, são communs ás localidades coloniaes e ás da metropole. A *anemia ankilostomica*. porém, é que póde ser tida por uma especie peculiar a algumas das nossas colonias.
O tratamento n'este caso deve ser antiparasitario.

8.º GRUPO

Doenças causadas pelos desvios do calor natural do corpo

Congestão thermica.—Esta affecção póde ser provocada por uma explosão de calor. ou por uma exposição aos raios do sol.

A explosão de calor, determinada pela sua accumu-

lação, indica por este mesmo facto a base do tratamento:

—Livrar o doente do excesso de calor no mais curto praso de tempo possivel.

É pelos symptomas que se devem guiar tão complexas quanto rapidas applicações.

Nos casos mais geraes procede-se do seguinte modo:

1.° Colloca-se o doente no logar mais fresco e mais proximo e começa-se logo por largas fricções em todo o corpo.
2.° Cobre-se a cabeça com um lenço embebido em agua fria.

No entretanto prepara-se gelo, que se faz quebrar em pequenas particulas e applica-se sobre a cabeça por meio de compressas. Recorre-se a um caustico na nuca, em caso de coma, ás sanguesugas atraz das orelhas e ás injecções de ether, devendo todo este tratamento ser dirigido por um medico.

Nas convulsões dá-se o brometo de potassio ou de ammoniaco.

Os medicos coloniaes sabem muito bem que as febres palustres, de localisação cerebral, pódem confundir-se com as congestões provocadas por uma explosão de calor ou por uma insolação.

As injecções hypodermicas de sulphato ou de bromhydrato de quinina são, n'este caso, de urgentissima necessidade.

As congestões cerebraes, epileptiformes, as meningites e as hemorrhagias podem dar logar a duvidas sobre o tratamento das explosões de calor e das insolações, e só um medico póde estabelecer a distincção e evitar assim todas as difficuldades.

Mas se aos medicos compete combater as terriveis perturbações, causadas pela explosão de calor e pela insolação—aos colonos e aos immigrantes corre o dever de as saber evitar.

Os desastrosos effeitos da insolação evitam-se por meio de uma cobertura da cabeça apropriada, usando-se de um guarda-sol, sempre que fôr possivel, revestindo-se o fundo do chapeu de folhas frescas ou de um lenço humedecido.

—Para se evitarem os gravissimos effeitos da explosão do calor procede-se da seguinte maneira:

1.º Os colonos e os immigrantes não deverão nunca abusar das bebidas alcoolicas.

2.º Não deverão nunca jantar copiosamente e conservar-se n'uma sala de elevada temperatura.

3.º Não deverão nunca cobrir o corpo por fórma que não possa fazer-se livremente a circulação do ar nem se permitta a natural radiação do corpo.

4.º Não deverão nunca deitar-se sob a acção de um ar calmo e humido.

As regras mais geraes são, em resumo, as seguintes:

a) Empregar uma cobertura e um vestuario anti-thermico.
b) Alimentar-se regularmente.
c) Fazer a ventilação da sala em que se come e do quarto em que se dorme por qualquer meio que se torne de facil execução.

Por estes meios não só se evita a accumulação e explosão do calor, mas previne-se a anemia thermica, o que só de per si serviria para nunca serem esquecidas todas estas precauções.

Refiro-me, é claro, aos colonos e immigrantes, que estão parados, pois aquelles que andam em pleno ar, e n'um trabalho regular, não estão tão sujeitos a taes desastres.

Os nossos medicos não devem esquecer-se de terem sempre gelo, pois que é o mais seguro recurso de que devem lançar mão para debellarem tão graves commoções do apparelho nervoso sob a acção do calor, da exposição ao sol e ainda mesmo da do microbio com as suas localisações cerebraes.

9.º GRUPO

Doenças da pelle

As affecções da pelle podem ser o resultado de uma causa mais ou menos intensa, muitas vezes accidental, sem chegar mesmo a provocar a minima reacção organica, e por isso é sufficiente fazer o tratamento mais conveniente e sempre subordinado á natureza da lesão cutanea.

Quando as affecções da pelle se ligam a uma diathese, de qualquer natureza que seja, deve instituir-se o tratamento especifico, em relação a essa diathese.

A diathese herpetica, em geral, encontra o seu especifico nos preparados arsenicaes e sulphurosos, applicados com vantagem por meio de aguas mineraes na sua origem.

Nas manifestações herpeticas, cutaneas, é preciso distinguir com o maximo cuidado a natureza de cada lesão e a diathese que a torna rebelde ao tratamento.

Os individuos que apresentam affecções de pelle de origem syphilitica, devem abster-se do seguinte:

1.º De tabaco, de que não devem abusar.
2.º De banhos alcalinos, sulphurosos e do mar, ou de qualquer operação cirurgica, sem que o medico proclame a sua necessidade.

Uma affecção de pelle, se assenta n'um individuo escrophuloso, toma um caracter que lhe é proprio e cujo diagnostico não é difficil.

O *eczema* deve ser tratado por meio de largas lavagens com agua amidonada, e ha muitas vezes vantagem em lhe applicar uma *cataplasma* feita de batatas.

O *lichen*, no seu periodo mais agudo, lava-se com aguardente camphorada e polvilha-se com pó de amido.

Nas ulceras applicam-se os antisepticos conjunctamente com o tratamento especifico.

É necessario, porém, que o medico dirija o tratamento, procurando sempre determinar a causa que alimenta o phagedenismo.

Deve examinar para isso o seguinte:

1.º As urinas do doente.
2.º O estado do figado.
3.º A regularidade da nutrição, registando o peso do individuo.
4.º A regularidade da thermação, registando o grau de temperatura axillar.

O tratamento local das ulceras deve ser apenas auxiliar e dirigido sempre segundo a natureza e a fórma da lesão.

As ulceras, n'uma localidade colonial, assás quente e palustre, podem ser sustentadas pelo paludismo, e dizem-se então *ulceras palustres*, ou pela suffusão da bilis, e serão, n'este caso, ictericas.

As ulceras escorbuticas são bem conhecidas, assim como as syphiliticas.

O tratamento dos furunculos deve ser geral e local, e quando se generalisam é necessario que um medico seja consultado.

Deve evitar-se uma alimentação estimulante, usar-se de banhos e conservar o ventre livre por meio de purgantes salinos.

O *pulex-penetrans* deve ser tirado apenas se reconhece a sua existencia, e quando pelo desleixo dos individuos se declara uma epidemia, é da absoluta necessidade a inspecção preventiva.

Feita a extracção, lava-se a parte offendida com agua phenica, cobre-se a abertura com calomelanos ou mesmo com tabaco.

As ulceras do pulex devem ser curadas por meio dos antisepticos convenientemente applicados.

Os colonos e immigrantes o que não devem esquecer nunca é a hygiene da pelle, pois que onde esta se apresenta mais ou menos humida, nos pellos axil-

lares, púbicos, sternaes ou das pernas, entre os dedos dos pés, pullulam microbios, que dão origem a estados morbidos muito incommodos.

Todos sabem que a tinha, a sarna e muitas outras affecções dos orgãos do apparelho cutaneo são devidas a parasitas.

Os colonos e os immigrantes, tanto no que diz respeito ás pessoas de sua familia como em relação ás pessoas que os servem em casa, devem exigir a mais rigorosa limpeza da pelle.

Qualquer ferida, arranhadura, picada, ou irrosão deve ser convenientemente curada. Basta para isso o panno adhesivado depois de uma bem feita antisepsiação.

Convem fazer lavagens com agua phenica, borica, thymica ou sublimada.

Em todos estes cuidados hygienicos e anti-septicos é necessario conservar o cheiro agradavel da pelle.

Convem, por isso, nas lavagens matinaes, empregar a seguinte composição:

Acido salicylico.................	20	grammas
Alcool..........................	100	»
Tintura de benjoin.............	2	»

Na falta do alcool salicylico recorre-se á composição phenica perfumada:

Acido phenico..................	20	grammas
Essencia de limão..............	90	»
Alcool.........................	160	»

Se os pés transpiram lavam-se com a seguinte composição:

Agua de colonia................	90	grammas
Tintura de belladona...........	15	»

De manhã ao levantar e á noite ao deitar, com uma esponja embebida n'este liquido, humedece-se a pelle passando-se a esponja entre os dedos dos pés, sem carregar nem esfregar.

Os pés lavam-se uma vez por outra com agua borica.

10.° GRUPO

Doenças dos rins

Hematuria.—E attribuida esta affecção á presença de parasitas tanto nos rins como nos ductos urinarios, bem como a outras causas, podendo considerar-se a hematuria como um symptoma e não como uma doença independente, com evolução propria.

O tratamento deve ser dirigido por um medico, muito especialmente se a hemorrhagia é abundante.

11.º GRUPO

Doenças do cerebro, funccionaes

Demencia, mania activa.—São estas as doenças cerebraes mais vezes registadas pelos nossos medicos coloniaes, e o seu tratamento é sempre subordinado ás condições em que se encontram os individuos.

A demencia e a mania activa podem ser hereditarias; tambem podem ser produzidas por um mau regimen alimentar e por uma educação moral depressiva, que chega a produzir as mais variadas manias.

O meio social, nas principaes povoações da metropole e das ilhas, dá origem a muitas doenças do cerebro, funccionaes, sendo os doentes recolhidos a hospitaes propriamente destinados a recolher os doentes de maior gravidade.

O tratamento é tão complexo como difficil e por isso mesmo qualquer doente, quando se não torna perigoso para a familia nem para a sociedade, póde tratar-se em casa, recorrendo ao medico.

Nevroses em geral.—As nevroses são sempre aggravadas pelo mau regimen alimentar e pelo abuso do alcool, do tabaco, dos prazeres, etc., e póde dizer-se que não ha tratamento possivel quando não haja uma vida regular, uma alimentação bem apropriada, um traba-

lho e um exercicio, que mais possam concorrer para as oxydações e desoxydações que se fazem dentro do proprio organismo, sem que n'este se realizem a absorpção dos residuos destinados a serem eliminados pelos pulmões, rins, figado ou intestinos.

12.º GRUPO

Doenças dos orgãos dos sentidos

A boa hygiene dos olhos, das orelhas, das fossas nasaes, da bocca e da pelle, conservar a integridade e a correcta limpeza d'estes orgãos, eis a maneira de tornar mais perfeitas as funcções a que são destinados.

13.º GRUPO

Doenças dos orgãos de locomoção

Rheumatismo articular agudo. — É produzida esta doença por um microbio, cuja acção electiva se localisa nas articulações dos braços e mãos, das pernas e pés ou em qualquer outra articulação de menos movimento por mais pequena que seja.

O individuo sente uma dôr mais ou menos intensa, n'uma articulação, em muitas, nas de um ou outro lado. A articulação torna-se mais grossa, os movimentos são dolorosos, a pelle distende-se e apresenta-se algumas vezes muito vermelha.

Ha febre quasi sempre remittente, e nos individuos predispostos para esta doença, ou pela hereditariedade ou por uma diathese adquirida, levantam-se complicações:

a) do lado do apparelho circulatorio — a endocardite, ás vezes muito intensa.
b) do lado do apparelho nervoso — mania.
c) do lado do apparelho cutaneo — erythema.
d) do lado do apparelho respiratorio — catarrho mais ou menos intenso.

O medicamento mais preconisado contra o rheumatismo articular agudo é o *salycilato de soda*, que se póde tomar em capsulas feitas pelo systema de Limousin, e que se devem ter sempre em quantidade sufficiente, ou dissolvido em agua.

Sómente o medico póde receitar uma dóse superior a 10 grammas tomadas 4 ou 6 durante as 24 horas. O medico póde receitar mesmo, em certos casos, uma dóse de 10 grammas de uma só vez.

Todo o tratamento local deve considerar-se sempre como auxiliar e não como curativo, e por isso os doentes não devem gastar tempo com o emprego dos balsamos, linimentos, etc.

Em boa hygiene, porém, devem fazer-se as seguintes recommendações:

1.ª Dar descanço á articulação, conservando-se o individuo na cama.

2.º Cobrir a região affectada com algodão em rama, bem antisepciado.

Convem mesmo ter dieta e recorrer a algum purgativo para o ventre estar livre.

O rheumatismo torna-se grave muitas vezes mais pelas complicações que o acompanham do que pela sua propria evolução e intensidade.

Deve chamar-se então um medico, e se chega a declarar-se a endocardite, é da mais alta urgencia que se institua um tratamento energico.

Rheumatismo articular chronico.—Varia esta doença nas suas fórmas e localisações, e o seu tratamento é dos mais difficeis. Podem alliviar-se no entanto os doentes, applicando o iodeto de potassio e empregando um tratamento local contra as tumefacções articulares.

Os colonos, quando o rheumatismo articular chronico se aggrava, devem mudar de localidade e recorrer, sob a acção do novo clima, ao tratamento mais apropriado.

Deve considerar-se a mediação salicylada como especifico no rheumatismo articular agudo, sendo auxiliado pelo tratamento local mais apropriado e pelo das complicações mais graves.

As doenças do apparelho locomotor, que os nossos medicos registam com mais frequencia — além do rheumatismo articular, agudo e chronico e ainda d'alguns casos de rheumatismo muscular — são geralmente a pleurodynia, o lombago, a rheumatalgia e varias dores rheumatoides.

Fóra do rheumatismo articular, porém, não se registou nunca — no espaço de 20 annos em Nova Goa e no de 7 em todas as nossas colonias — um unico caso de morte, e por isso não me occupo, por agora, d'estas differentes especies.

15.º GRUPO

Doenças de origem alimentar

Inanição, escorbuto, alcoolismo. — São estas as tres doenças mais conhecidas, mas muitas outras são produzidas mais ou menos directamente pelos alimentos.

Todas estas doenças são difficeis de se tratarem quando chegam ao seu ultimo grau e por isso ha sempre toda a vantagem em se tomarem as providencias mais indispensaveis para que se lhes evitem ou modifiquem as suas causas.

Trichnose.—É determinada esta doença pelo uso da carne crua de porco. Não se descobriu ainda o seu especifico, mas é facto bem comprovado que, cozendo-se

em agua por espaço de 30 a 40 minutos a carne suspeita, as trichinas morrem e a carne torna-se inoffensiva.

16.º GRUPO

Doenças de origem traumatica

Consequencias d'uma queda:—São por tal fórma variados os effeitos ou resultados das quedas que não é facil estabelecer uma hypothese geral ou modelar sobre ella um tratamento fundamental. As consequencias das quedas são contusões, esfoladuras, feridas, torceduras, luxações, fracturas e commoção cerebral.

Vê-se, portanto, que é preciso examinar o paciente com todo o cuidado, e depende da aptidão do individuo o distinguir se ha, ou não, commoção cerebral, caso mais grave, se ha torcedura ou luxação, se ha fractura, e, em seguida, prestar os soccorros que julgar mais acertados.

Se não houver ferida a pensar, o paciente será collocado de modo que possa descançar.

Bebe um copo de agua com assucar. A perda dos sentidos será combatida com sinapismos nas barrigas das pernas, fricções pelo corpo, aspersões de agua fria no rosto, sanguesugas atraz das orelhas, se se suspeitar que ha commoção cerebral. As fracturas teem cuidados especiaes.

Fracturas. — O tratamento das fracturas reduz-se aos tres seguintes casos: — collocar os ossos nos seus respectivos logares — conserval-os o tempo preciso para elles se unirem — prevenir ou tratar quaesquer accidentes que sobrevenham.

Se a fractura fôr em algum dos braços, o paciente segura o braço ao peito por meio de um lenço e procura quem saiba fazer o tratamento conveniente. Se, porem, o membro fracturado fôr uma das pernas, o doente tem que ser conduzido n'uma rede, mas nunca ás costas de um preto, deixando o membro fracturado suspenso.

Sendo indispensavel muito tempo para se obter uma cura radical, o mais justo é dispôr as cousas para que em taes casos, se faça a remoção do paciente com os devidos cuidados para o sitio em que deve receber os soccorros definitivos.

Queimaduras, principalmente pela polvora.—As queimaduras apresentam differentas graus, segundo a intensidade de seus effeitos e a extensão do corpo que abrangem. Nas queimaduras superficiaes basta recorrer ás loções de agua fria no principio, e depois cobre-se a parte affectada de pannos passados por uma mistura de ceroto simples, azeite doce, claras de ovos e pedra-hume, tudo muito bem batido. O algodão bem cardado e posto em cima dá bons resultados. Mas o que é preciso, sobretudo, é attender á região em que se dá a queimadura e proceder segundo as indicações especiaes. Se a queimadura é grave cobre-se com al-

godão, mette-se o paciente n'uma rede e manda-se para o posto mais proximo em que houver soccorros medicos.

Ferimentos e esmagamentos.—O tratamento das feridas é variavel segundo a região em que se fazem. A ferida com instrumento cortante ou perfurante lava-se com agua misturada com alcool camphorado, unem-se os bordos e seguram-se com tira de panno adhesivado. Muitas vezes é preciso fazer differentes pontos de sutura, assim como é indispensavel fazer a laqueação de qualquer arteria, ou reduzir o intestino, se elle sair pela abertura.

Os esmagamentos são mais ou menos graves, devendo haver o cuidado de se remetter o doente para o logar onde houver soccorros medicos. No esmagamento dos dedos, trata-se de os levar á sua fórma natural, e seguram-se os tecidos com tiras de panno adhesivado, depois de bem lavados com agua misturada com alcool camphorado.

Os colonos devem, pois, saber collocar uma ligadura, applicar uma cataplasma, fazer um decocto, pensar uma ferida, pôr umas ventosas, preparar um sinapismo ou um caustico, tratar de um panaricio, de um furunculo, de uma dôr, d'uma unha encravada e de outros incommodos para que não é preciso chamar medico, cuja acção benefica, activa e previdente se reserva para os casos de maior vulto.

Os colonos, finalmente, devem attender, de raiz e a preceito, a tudo o que possa interessar mais ou menos directamente á integridade dos orgãos e á conservação da saude e das forças, vivendo sem receios nem exaggeros, sem abusos nem indifferenças, e confiando no trabalho e na boa hygiene para se tornarem uteis a si, aos seus, á colonia e á patria, á qual todos devemos dar o melhor exforço e o melhor producto da nossa intelligencia.

17.º GRUPO

Doenças accidentaes independentes das de origem traumatica

Soccorros a um individuo afogado ou asphyxiado debaixo de agua. — A primeira cousa a fazer é deitar o doente sobre o lado direito, com a cabeça livre, collocada de modo que fique mais alta do que o peito e este mais elevado do que o resto do corpo. Em caso nenhum se deve voltar o doente com a cabeça para baixo no intuito de lhe fazer sair a agua, que se suppõe elle tenha ingerido.

A morte provém da falta de ar.

O que se póde é, depois de deitar o paciente sobre o lado direito, abaixar-lhe uma ou duas vezes a cabeça a fim de lhe sairem algumas porções de agua.

Trata-se logo de esfregar todo o corpo com uma baeta de lã. Embrulha-se n'um cobertor o corpo e pro-

cura-se alargar a capacidade da caixa thoracica, levantando ambos os braços symetricamente e ao mesmo tempo ; conservam-se assim levantados por alguns segundos e em seguida abaixam-se até tocarem no peito.

Este movimento feito brandamente e com toda a segurança offerece grande vantagem, permittindo a inspiração do ar.

Dá-se a cheirar vinagre ou agua de colonia. Applica-se um clyster com uma a duas onças de sal amargo ou sal de cosinha, dissolvido n'um copo de agua morna.

Não deve perder-se a esperança de salvar o paciente sem apparecerem evidentes signaes de morte.

Soccorros aos asphyxiados pelos gazes deleterios. — A asphyxia pelo acido carbonico ou vapor de carvão precisa de promptos soccorros, os quaes consistem em collocar o paciente em logar onde lhe chegue o ar de todos os lados.

Borrifa-se o rosto e o peito com agua fria misturada com vinagre. Esfrega-se-lhe todo o corpo com pannos molhados em alcool camphorado ou em agua de colonia. Passados alguns minutos enxuga-se bem o corpo até ficar bem secco e dá-se a fricção de modo que a pelle seja bem estimulada. Podem empregar-se mesmo pannos quentes. Continuam-se em seguida as fricções com alcool camphorado.

Applica-se um clyster composto de agua fria e de

uma colher de vinagre, e, no fim de algum tempo, outro com quatro colheres de sal de cozinha.

Dá-se a cheirar vinagre, agua de colonia ou ether, e faz-se o mesmo movimento dos braços que se indica quando se trata dos asphyxiados por immersão na agua.

Mordeduras de insectos ou reptis.—A mordedura de uma cobra venenosa precisa de soccorro prompto e efficaz. Faz-se sangrar a ferida, comprimindo-a em todos os sentidos. Lava-se em seguida com agua fria e cauterisa-se com o cauterio que estiver mais á mão — um prego em braza, um carvão ardente, pedra infernal ou potassa caustica. Depois de feita a cauterisação, colloca-se sobre a ferida um panno embebido em alcool camphorado e em cima uma cataplasma de linhaça.

O ferido toma algumas colheres de chá de folhas de laranjeira ou de folhas de sabugueiro.

A mordedura do lacrau ou escorpião, frequente em alguns logares, deve ser immediatamente lavada com agua fria, e basta lançar-lhe em cima, por meio d'um palito, uma ou duas gotas de alcali. Em seguida cobre-se a parte ferida com pannos molhados em agua fria.

A picada da abelha, vespa, vespão, maribondo, es-

pecie de vespa que apparece em algumas colonias, tem um tratamento identico. A primeira cousa que se deve fazer é procurar extrahir o ferrão, começando por attender a toda a parte exterior, e procurando tirar a vesicula em que está o veneno. Depois de extrahido o ferrão, comprime-se a ferida com todo o cuidado para a livrar de alguma parte do veneno que, por ventura, adherisse á carne. Lava-se muito bem com agua fria, expreme-se e collocam-se-lhe em cima pannos molhados em agua salgada, e depois uma cataplasma se houver inchação.

Entre os accidentes devem contar-se os ataques DOS PARASITAS COLONIAES, de que, em geral, não se faz caso sem se manifestarem os incommodos que são consequencia mais ou menos directa.

Apresentam-se estes parasitas como se sabe á superficie da pelle ou nas suas camadas subjacentes, em muitas aberturas e mesmo nos intestinos—e ainda no proprio sangue!

É contra estes inimigos do progresso africano que é preciso invocar as fecundas applicações da hygiene colonial, procurando fazer a extracção dos parasitas, matal-os in-loco, expulsal-os e attender á inflammação, a que dão origem.

Aggravam muitas vezes as *ulceras,* causam *hemorrhagias urethraes,* determinam *diarrheas* e tambem o *celebre macúlo!*

Dão origem tambem a differentes abcessos e a muitos incommodos, que facilmente se evitarão, não esquecendo os cuidados hygienicos persistentes e bem dirigidos.

Muitas doenças externas — parasitarias ou não — exigem applicações de diversas ordens, a fim de se modificar o seu estado ou de se obter completa cura.

A perda momentanea da vista, por exemplo, e mesm s algumas ophtalmias, a vaccina, o escorbuto, a introducção de corpos extranhos, as inflammações, a- hemorrhagias urethraes, differentes envenenamentos mais ou menos graves provocados, já por animaes, já por ferros envenenados, já por meio de vegetaes, constituem as principaes doenças ou lesões externas, que — a par dos ataques parasitarios, tão frequentes e tão graves nas suas consequencias, e da occlusão accidental das vias respiratorias, destruição mais ou menos larga da pelle e das fracturas — fazem o objecto da pequena cirurgia, de que cada colono deve ter sempre os conhecimentos mais geraes.

18.º GRUPO

Doenças voluntarias

Alcoolismo. — É o alcoolismo uma das mais graves doenças voluntarias, e difficil se torna combater o vicio que lhe dá origem e que tão desastrosos effeitos produz nos individuos, na familia e na sociedade.

O principal remedio contra o alcoolismo é a abstenção de todo o excesso alcoolico, bebidas fermentadas, refrescos com genebra, cognac, etc., pois quem abusa d'estas bebidas adquire no fim de algum tempo perturbações que se tornam uma grave complicação nas doenças palustres, nas insolações, etc.

19.º GRUPO

Doenças da ociosidade

Inadaptação individual.—É a inadaptação individual um dos peiores estados organicos a que um homem póde chegar. Torna-se um individio inutil para o trabalho, soffre com o exercicio e mal póde resistir ás differentes condições da vida na sua lucta de todos os dias contra as influencias do frio e do calor, dos microbios e dos parasitas, do meio social e da vida moral e intellectual.

A *inadaptação* póde ser parcial ou geral, sendo acompanhada, n'este caso, de embaraço gastrico, como tive occasião de observar durante os trabalhos de campo para o caminho de ferro de Ambaca.

Todas as funcções se enfraquecem, e como não se fazem devidas assimilações e desassimilações dentro do proprio organismo, faz-se uma absorpção dos residuos e productos incompletos da assimilação, e geram-se profundas anemias, tornam-se as doenças mais rebeldes, e augmentam as predisposições para as doenças

microbianas e parasitarias, tão frequentes nas nossas colonias.

20.º GRUPO

Doenças por excesso de trabalho

Fadiga em geral.—É constituida a *fadiga* pelo excesso de trabalho e póde ser *accidental*, como resultado de um exforço momentaneo, de uma marcha, ou de qualquer exercicio a que o individuo não está habituado, ou *permanente* como a de uma profissão, etc.

A fadiga póde localisar-se n'um só orgão, como o cerebro, e diz-se então *fadiga cerebral* ou *cerebro-espinhal*, occupando o cerebello, medula alongada e medula espinhal ou *muscular*, abrangendo sómente os musculos.

Manifesta-se a *fadiga permanente* por mal estar, elevação de temperatura, palpitações cardiacas em muitos casos, inappetencia, emagrecimento, etc.

A fadiga diminue a força da resistencia organica dos individuos e ficam elles assim mais predispostos para as doenças *à frigore* e *à calore*, ás de origem microbiana e ás das auto-intoxicações, que, em dados casos, se tornam muito graves.

Suffocação.—É produzida por uma marcha ou exercicio excessivo, offerecendo differentes graus e poden-

do determinar uma syncope, tornando-se muitas vezes mortal se não se applicam os soccorros mais promptos.

Deita-se o doente horisontalmente, desapertam-se todos os vestidos e applicam-se fricções no peito e nas fontes.

A suffocação póde considerar-se em muitos casos como um modo de ser particular da *asphyxia*.

Deve considerar-se mesmo como uma doença accidental, mais grave n'uma colonia quente e palustre, porque se póde provocar um accesso palustre pernicioso.

Nos grupos de *doenças coloniaes*, que, em resumo, refiro é preciso ter em vista nas suas causas, evoluções, caracteres especiaes e terminação, o seguinte:

1.º Condições organicas e sociaes em que se acha o colono, edade, alimentação, grau de adaptação ao trabalho, etc.

2.º Latitude e altitude da localidade, em que está.

3.º Natureza dos microbios mais frequentes e doenças especiaes que produzem — o que dá a feição pathologica local e dominante.

4.º Natureza do clima, humidade, vapor atmospherico, grau de calor, etc.

X

As doenças coloniaes, em geral, e os medicamentos que mais lhes convem applicar; principaes desinfectantes para os objectos que nos cercam; principaes antisepticos com a indicação dos que são venenosos; principaes antiparasitarios, com a indicação dos que são venenosos; principaes medicamentos, quantidade em que devem existir n'uma pharmacia portatil, suas dóses e applicações, com indicação dos que se tornam venenosos e seus contravenenos; principaes utensilios de uma pharmacia portatil, alguns appositos e objectos de mais urgente necessidade.

As doenças coloniaes, em geral, e os medicamentos que mais lhes convem applicar

Dividem-se as nossas colonias — sob o ponto de vista da aclimação e no estado administrativo e social em que actualmente se encontram — *em palustres e não palustres*, ou em malarianas e não malarianas.

Nas colonias palustres ou malarianas grassam *as fe-*

bres d'accesso com mais intensidade e com mais frequencia, passando os colonos que ahi chegam, por tres phases muito distinctas, a saber:

1.ª Phase das doenças palustres agudas, sem localisações bem definidas, com perfeitas intermittencias e rapidas convalescenças.
2.ª Phase das doenças palustres agudas com localisações bem definidas, com remittencias e complicações biliosas mais ou menos graves.
3.ª Phase das doenças palustres chronicas da evolução continua, fórmas anemicas, dyscrasias e tendencia para as cachexias e anasarcas, *quando os individuos não se podem aclimar.*

Os colonos podem passar, todavia, um periodo mais ou menos largo, sem que *o microbio palustre* se apodere do seu organismo, sendo mesmo possivel evitar-lhe a sua acção depauperativa e dyscrasica por meio de uma boa hygiene e do uso diario do sulphato de quinina, que o torna inoffensivo.

Nenhum colono, porém, quando habita uma *colonia palustre* deixa de absorver o microbio, embora a sua absorpção e passagem atravez do organismo até ser destruido pela propria *febre* que elle provoca ou expulso pelas urinas e pelos suores não se manifeste por accessos com frio, calor e suor — que eram os unicos signaes por onde se reconheciam as febres palustres em quanto não se descobriu o microbio.

Todos os colonos, quando habitam uma *colonia pa-*

lustre devem saber que o microbio se póde absorver e *ficar incubado*, ou *no estado latente*, por algum tempo, e, se não se produz o accesso eliminador ou destruidor isoladamente, já porque o individuo é de boa organisação, já porque a intensidade do microbio não é sufficiente para vencer as resistencias organicas, manifesta comtudo a sua acção logo que um incidente qualquer lhe augmente a força, ou a tire ao organismo, ou quando outro microbio differente é absorvido.

É assim que se apresentam as febres *typho-malarianas*.

O individuo que tem uma ferida ou uma ulcera, por exemplo, e absorve o microbio palustre, fica em peiores condições de tratamento, porque se aggravam estes accidentes e se declaram outros.

Augmentam as dores, repetem-se as hemorrhagias, apparece a erysipela, manifesta-se o tetano, desenvolve-se a podridão do hospital se o individuo ahi recolhe e declara-se mesmo com mais facilidade a infecção purulenta.

O microbio das febres palustres, sendo absorvido, impregna todo o organismo e modifica-lhe o seu modo de ser e as proprias doenças de que possa ser affectado.

São bem conhecidos os *accessos de febre* de toda a ordem que este provoca, as *variadissimas localisações* que determina, a *elevação de temperatura* a que faz

subir o corpo, as *complicações gastricas* que se manifestam e as *perturbações biliosas* a que elle dá origem.

Todas estas doenças ou complicações se modificam ou desapparecem quando se sabe destruir o microbio, quer no terreno, quer no proprio organismo, e quando se combate por um tratamento apropriado qualquer das suas manifestações.

Os colonos para triumpharem da acção do microbio das febres palustres, devem ter perfeito conhecimento dos medicamentos: *anti-palustres* ou *anti-paludosos*, *anti-thermicos* e *anti-biliosos*.

Como já tive occasião de patentear, nas nossas colonias palustres as doenças mais frequentes que se apresentam são as da pelle, figurando em primeiro logar: n'algumas as ulceras e n'outras as sarnas!

Muitas doenças de pelle teem por causa principal o calor ou a alta temperatura da localidade, que logo ao principio dá origem ao *lichen* e aos *furunculos*.

Não se declaram estas affecções cutaneas logo com grande intensidade, mas a pelle, sob a acção dos suores a que está sujeita, não póde deixar de se irritar, formando-se assim algumas erupções mais ou menos incommodas e mais ou menos rebeldes ao tratamento, segundo a região do corpo que affectam, a fórma que tomam e a diathese ou vicio organico que mais domina no organismo de cada individuo.

As affecções da pelle manifestam-se, comtudo, tanto nas colonias palustres como nas não palustres, e apparecem muitas vezes rapidamente quando se passa de uma temperatura mais baixa para outra mais elevada e não se tomam precauções nenhumas.

Quando a *alimentação é deficiente*, ou quando se declara *a anemia*, ou se apresentam manifestações *de escorbuto*, as affecções cutaneas aggravam-se, e a pelle toma uma côr caracteristica, que bem revela o melhor tratamento a seguir e a classe dos medicamentos e anti-septicos a que mais convem recorrer.

Se *as manifestações do escurbuto* dominam, a par do tratamento da affecção cutanea, devem empregar-se *anti-escorbuticos.*

Se *a anemia ou a chlorose* se tem pronunciado, recorre-se aos anti-depauperativos.

Se as affecções cutaneas são devidas a parasitas, os antiparasitarios estão indicados.

Se o individuo tem grande tendencia para as doenças de pelle, por se achar affectado de um vicio herpetico, applicam-se os anti-herpeticos.

Torna-se mesmo necessario associar estes medicamentos quando os individuos reunem todas estas condições: *herpeticos, escorbutados, fatigados, anemicos* e, nas colonias palustres, *paludisados.*

As affecções da pelle podem todavia evitar-se por meio de uma rigorosa limpeza e por alguns cuidados hygienicos, e por isso os colonos e os immigrantes devem recorrer a lavagens regulares, a banhos, sempre que lhes fôr possivel, e a roupas amplas, que protejam a pelle sem a irritar.

Depois das doenças produzidas pelos microbios palustres e das affecções da pelle produzidas pela acção prolongada do calor e pela impregnação de todo o organismo, pelo microbio malariano e ainda por muitos episoarios, como o *pulex-penetrans*, apresentam-se com maior frequencia *as bronchites*, que são todavia mais incommodas do que mortaes, quando não são symptomas de alguma doença grave, como a tisica.

Os medicamentos e antisepticos a que mais convem recorrer é que não teem um caracter especifico, como os anti-paludosos e os anti-herpeticos.

As fórmas das bronchites variam tambem segundo se trata de uma bronchite aguda, chronica ou capillar, ou então da bronchite da gripe, da coqueluche, do sarampo, da tuberculose e outras doenças.

Não ha, portanto, para *a bronchite* uma classe de medicamentos que se possa recommendar com mais vantagem para que esta doença se evite ou se debelle.

Os *rheumatismos*, em todas as suas fórmas e localisações, e que actualmente são das doenças mais frequentes nas nossas colonias, teem uma classe de me-

dicamentos, cujas vantagens therapeuticas se acham demonstradas e podem ser tomadas como especificos.

É a classe dos medicamentos *anti-rheumatismaes* que muito importa conhecer.

As doenças das mucosas, que forram *o tubo alimentar*, são, nas nossas colonias, das primeiras que se apresentam, mas, como para as mucosas que forram *o tubo aéreo*, não ha medicamentos especificos.

O *embaraço gastrico e a dyspepsia*, por exemplo, tão incommodos e tão frequentes—embora nunca mortaes —devem ser tratados pela hygiene e mais por um bom regimen dos alimentos do que por medicamentos.

A *propria dysenteria*, na maxima parte dos casos, é devida á má alimentação, á ingestão de agua de má qualidade e larga exposição á humidade e não se torna difficil, por isso mesmo, o evital-a. E, quando se declara, por algumas circumstancias locaes a favorecerem, aggrava-se mais ou menos segundo as condições de resistencia organica dos individuos e os recursos de que se dispõe para a debellar.

Preconisam-se alguns medicamentos como anti-dysentericos e como taes não deixo de os apresentar, mas é sempre bom recorrer ao medico, e, quando não o haja na localidade, consultal-o por escripto, indicando claramente os principaes symptomas com que a doença se apresenta.

As anemias, ou sejam de origem thermica ou de origem palustre, não figuram entre as doenças frequentes nas nossas colonias nem entre as de maior mortalidade —mas são as que se oppõem á natural aclimação dos colonos, tanto nas localidades palustres como nas não palustres, e por isso mesmo devem merecer a mais completa attenção da parte de todos os habitantes de uma colonia e instituir-se assim os meios geraes que se devem oppôr a estas doenças que se tornam uma das primeiras CAUSAS da *degeneração da população* de uma colonia.

Os principaes meios a que é necessario recorrer, repetil-os-hei mais uma vez, porque o perigo é tão grande para o futuro de uma colonia quanto os colonos se lhe mostram mais indifferentes—são os seguintes:

—Construcção das habitações, tornando-as singelos apparelhos anti-depauperativos e anti-thermicos.
—Regimen bromatologico mais conveniente.
—Regimen de trabalho mais apropriado.
—Aprendizagem e adaptação a todas as condições do meio colonial para se trabalhar *sem fadiga*.
—Emprego de um vestuario subordinado á natureza do clima e não aos caprichos da moda.
—Serviço anti-palustre bem regulamentado.

As *doenças do figado* não teem tambem medicamentos especiaes e combatem-se por isso mesmo pelos meios hygienicos e pelos medicamentos mais recommendados para cada fórma que se manifesta.

As indicações hygienicas e medicamentos, nas molestias do figado, variam, pois, segundo se trata de uma simples congestão, de uma inflammação, de um abcesso, de ictericia, de colicas, de areias, etc.

A doença mais mortifera nas nossas colonias, e que nas tabellas da mortalidade colonial occupa sempre um dos primeiros logares, é a *tisica*, *tuberculose* ou *bacillose*.

Não ha, por emquanto, remedio nenhum especifico que a debelle nem medicamentos especiaes que se recommendem.

A tisica declarada, no momento em que estou revendo este trabalho [1], não tem cura possivel!

E torna-se então da mais absoluta necessidade o evital-a, o que é hoje mais facil, porque se conhece a causa da doença.

O colono que suspeita de ter predisposição para a tisica, recorre em primeiro logar ao posto anthropometrico da colonia, e verificadas alli as suas condições organicas bacillosicas, institue desde logo o tratamento preventivo mais adequado.

---

[1] 12 de novembro de 1899.
Referem-se os jornaes, n'este momento, aos trabalhos do dr. Koch, que tem toda a esperança de apresentar o especifico, capaz de destruir o bacillo da tisica.

Declarada, porém, a doença, cumpre ao medico determinar se realmente é uma tuberculose, e indicar n'esse caso as providencias mais proprias para se evitar o contagio e mandar cumprir as disposições do codigo de hygiene local, que desde logo se deve organisar.

O que tem de mais grave a pathologia colonial é o de quasi nunca uma doença se apresentar isoladamente — com inteira independencia ou evolução pura.

Ajuntam-se os effeitos de uma alta temperatura com os do microbio malariano. O estado globular do sangue modifica o grau de resistencia individual. As localisações morbidas, as complicações, as doenças associadas, dão, pois, a cada doente condições especiaes de tratamento a que é preciso attender.

Um doente, por exemplo, que se acha soffrendo de um *accesso palustre* póde ter — e tem a maior parte das vezes — hypertrophia do baço ou mesmo inflammação, congestão do figado, ictericia, embaraço gastrico, e, portanto, tornam-se precisas depleções sanguineas locaes, vomitorios e o sal anti-palustre em quantidade sufficiente para que possa evitar-se a repetição do accesso seguinte.

O individuo, além d'isso, póde ser *tuberculoso, arthitrico, anemico, fatigado, cachetico*, o que faz a medicação mais difficil.

O que é necessario, porém, é saber atacar a causa

das molestias logo no principio, e assim se evitam as mais graves, e, quando alguma chegue a declarar-se, recorre-se então aos medicos, a quem compete dirigir a evolução de cada doença, distinguindo positivamente se o individuo tem algum vicio organico que a aggrave ; se ha complicações do baço, do figado ou dos rins ; se o accesso é realmente palustre ; se ha, ou não, alguma localisação por effeito do microbio palustre e assim se institue um tratamento racional, activo e de bom resultado.

Os doentes devem, pois, executar com toda a confiança as prescripções que lhes são feitas pelos medicos, e prestar toda a sua attenção aos conselhos que lhes são dados sobre o melhor regimen a seguir; muitas vezes, porém, é absolutamente preciso acudir a um doente e dar-lhe *os primeiros soccorros* antes do medico chegar.

Um colono, por exemplo, póde ser victima de *uma explosão de calor* se não souber applicar sanguesugas, capacetes de gelo, causticos, fricções e outros meios therapeuticos, como injecções hypodermicas de sulphato de quinina — se ha suspeita de complicação palustre.

É este um dos casos em que os soccorros devem ser bem dirigidos, rapidos e energicos.

Necessario é, portanto, que os colonos na sua phar-

macia portatil encontrem todos estes medicamentos, dispostos por fórma que a pessoa que os vae buscar não perca tempo inutil.

Além de *uma explosão de calor* póde apparecer uma diarréa; ao menor desvio de hygiene, uma dysenteria, um accesso pernicioso, uma hepatite, a que se devem prestar promptos soccorros.

Os colonos, n'uma colonia nascente, em territorio palustre e sob a acção de um meio para que não estavam preparados, teem, além de tudo, de prover por si mesmo ás mais urgentes necessidades.

Faltam-lhes muitas vezes o medico, o pharmaceutico, o cozinheiro o enfermeiro, o droguista, o merceeiro, o alfaiate, o hervanario, o padeiro, o sapateiro, o mercado, a fonte, a horta, o servente, o amigo experimentado que aconselha, o especialista que se recommenda, o homem, emfim, que disponha de tempo e possa ajudar e dar animação.

Os colonos, nos primeiros tempos, precisam de se tornarem algum tanto *encyclopedistas*, sabendo supprir ás suas necessidades mais urgentes com tanto desembaraço como perfeição.

Os colonos, logo que chegam ao sitio onde devem acampar, cumpre-lhes fazer o seguinte:

1.º — *Escolher o terreno* para a horta [1], que é um dos principaes auxiliares da alimentação e de onde se tiram tambem bons medicamentos e bons recursos hygienicos.

2.º — *Construir o gallinheiro*, poupando sempre toda a gallinha, que se compre, e possa desde logo fornecer ovos.

Nos acampamentos em que organisei as ambulancias ou os hospitaes provisorios — durante os estudos de campo para o caminho de ferro de Ambaca — era assim que eu procedia, e, algumas vezes, por semana tinha um bom prato de hervas, a que se ajuntavam um ou dois ovos estrellados.

Os colonos devem ter, de facto, todo o cuidado com a *horta* e com o *gallinheiro*, não se esquecendo nunca de que — a par do *fornecimento da pharmacia* — aonde vão buscar medicamentos para combater as doenças, destruir os microbios e expulsar os parasitas — não

---

[1] Refiro-me sómente ao terreno para a horta, porque apenas tenho em vista lembrar o abastecimento dos alimentos, mas não devem esquecer a sementeira de milho, a batata, o inhame, a mandioca, assim como os pomares e os proprios jardins, figurando a par das grandes plantações de onde se tiram os generos para a exportação e mesmo para o commercio local ou interno.

Todos sabem que a nossa microscopica ilha de S. Thomé, com os seus 900 kilometros quadrados, tem feito a fortuna de alguns colonos, e rende para as despezas publicas duzentos contos de réis. Ora a provincia de Angola, maior algumas centenas de vezes que a ilha de S. Thomé, não deixará tambem de enriquecer os colonos, que para ali forem, e de produzir para o estado, ao menos 100 vezes o que rende a ilha de S. Thomé ou metade do rendimento de Portugal.

deve faltar a *horta* nem o gallinheiro, aonde irão buscar as dietas e os recursos para restaurarem as forças perdidas e sustentar de novo a saude e a robustez.

3.º — *Construir a dispensa*, a que devem prestar a mais sollicita attenção para nada se deteriorar nem apodrecer.

4.º — *Construir o curral*, para cabras, pelo menos, recolhendo-as á noite por causa das féras.

5.º — *Escolher a fonte ou nascente* d'agua, ou sitio á margem de um rio para o fornecimento da agua, procurando evitar os ataques dos jacarés.

6.º — *Construir a barraca*, em que devem dormir.

7.º — *Tratar da lenha e dos objectos de cozinha.*

Todos estes auxiliares da vida local n'uma colonia, por mais pequenos que sejam, logo a principio, devem estar sempre muito limpos, muito seccos e muito bem arejados.

Se um colono carece de combater um embaraço gastrico, por exemplo, e recorre a um purgante ou a um vomitorio, precisa, ao mesmo tempo, de ter dieta e de passar algumas horas recolhido, mas se lhe falta a gallinha e não tem o quarto de cama em boas condições de hygiene, o effeito do remedio não é tão efficaz nem tão completo.

Se importa, pois, ter uma pharmacia bem fornecida, não menos o deve estar — repito ainda mais uma vez — *a horta*, onde devem existir os vegetaes anti-parasitarios, anti-scorbuticos e alimentares; o *gallinheiro* com gallinhas, patos e outras aves que convem conservar;

o *curral* com algumas cabras, não devendo faltar os porcos, sendo possivel alimental-os e transformar-lhes toda a sua carne; a *dispensa* deve ser *a principal pharmacia*, pois quem se alimenta bem quasi que chega a não tomar remedios.

Bem sei que todos estes trabalhos exigem o auxilio de algumas pessoas e uma distribuição de serviço bem pratica e sempre bem dirigida.

São, porém, os indigenas a quem se deve recorrer, e que, por isso mesmo, devem ser educados com a devida attenção, ensinando-se, *não por explicações*, que elles não podem entender, mas pela pratica, fazendo o serviço uma ou duas vezes diante d'elles, e tendo o cuidado de, quando no serviço se der alguma modificação, mostrar-lh'a tambem praticamente.

Foi assim que eu consegui nos acampamentos, em que estive, durante os trabalhos para o caminho de ferro de Ambaca, ter os serventes indigenas bem amestrados para me cuidarem da pharmacia, que elles traziam na mais correcta limpeza.

Distillavam agua, cuidavam de sanguesugas, limpavam os frascos, faziam as infusões, pesavam mesmo e auxiliavam com tal perfeição que eu não pude deixar de lhes agradecer, com reconhecimento, no relatorio apresentado ao governo, e, em parte já publicado sob o titulo — «*Estudos medico-tropicaes, durante os trabalhos de campo para o caminho de ferro de Ambaca*».

Da horta cuidava um indigena, que vinha sempre chamar a minha attenção quando qualquer planta se estiolava e elle não queria que eu julgasse ser elle o culpado.

Do gallinheiro, que tinha sempre bem fornecido, da agua, da lenha e da cozinha, cuidavam os indigenas, e a elles devo, n'uma boa parte, o brilhante resultado, a que cheguei, conseguindo que *nenhum dos europeus que me acompanharam* de *Lisboa ficasse enterrado no sertão de Angola.*

Não se póde alcançar, por certo, *este brilhante resultado,* sem que haja conhecimento da localidade e dos recursos que n'ella se offerecem, e sem que os colonos saibam aproveitar, com bom senso, todos estes recursos.

É preciso, portanto, mais alguma cousa do que uma boa horta, um trabalho regular, uma boa dispensa e uma boa cozinha..........................

....

É preciso que os colonos saibam conhecer as causas das doenças e saibam sempre applicar os primeiros soccorros na ausencia do medico.

Devem fazel-o nos accidentes mais graves e nas doenças mais repentinas. Devem fazel-o mesmo nas doenças mais triviaes para as quaes não se deve chamar o medico, a quem, por certo, não sobra o tempo

para se occupar das doenças de mais difficil evolução e das de mais alta gravidade.

Nas colonias, porèm, ou nas localidades em que só ha um medico, póde mesmo dar-se o caso de este cair doente e ser necessario que alguem lhe possa prestar não só os primeiros soccorros medicos mas ainda fazer dirigir o proprio tratamento, tanto medico como dietico e hygienico,

Julgo tambem que se impõe como a mais absoluta necessidade, que os colonos ou os immigrantes—*sempre que saiam para longe dos logares em que não ha pharmacias, nem hospitaes, nem medicos*—tenham uma pharmacia de mão, bem sortida, e de que elles saibam aproveitar os remedios, e applical-os com vantagem para si e para outros doentes.

Nas fazendas agricolas, nas casas commerciaes estabelecidas no sertão e em qualquer colonia nascente —muito especialmente em valles, como o do baixo-Lucalla—as pharmacias portateis devem mesmo fazer parte de um pequeno posto de soccorros medicos e hygienicos, de modo que possa ser tão prompto quanto completo todo este serviço.

Principaes desinfectantes para os objectos que nos cercam

A desinfecção faz-se sempre com grande ardor quando se desenvolve alguma epidemia, mas fóra d'estes casos esquece completamente!

Deveria regular-se, todavia, o modo mais prático e mais simples de a fazer, para que se podesse empregar com methodo, com vantagem e com economia, pelo menos nos casos mais urgentes e de maior frequencia.

N'uma colonia, porém, sendo de clima quente e palustre, a desinfecção deve ser bem regulamentada e subordinada ás condições da localidade e do fim que se quer obter.

A desinfecção e os desinfectantes variam nas quantidades e na fórma de applicação, segundo se trata, das mãos ou de outras partes do corpo, de roupas, de objectos de cozinha ou de mesa, de quartos ou de salas, de latrinas ou de montureiras, de lazaretos, de povoações, de pantanos, de largos edificios, de casernas, etc.

Poderia dar uma relação dos principaes sem fazer mais considerações, mas o que me cumpre sobretudo é chamar a attenção dos colonos e dos immigrantes para as vantagens da desinfecção e indicar-lhes ao mesmo tempo os desinfectantes mais uteis.

Os que melhor convem conhecer e saber applicar rapidamente são os seguintes:

Sulphato de ferro do commercio (caparosa verde).

Sulphato de ferro do comm.	50 grammas
Agua	1 litro

Dissolva.

Além de servir para desinfectar os vasos de que se servem os doentes, em casos de doenças suspeitas, lança-se nas latrinas e nos urinoes que estão no interior das casas, nos logares dos despejos, etc.

Sulphato de cobre do commercio (caparosa azul).

Sulphato de cobre do comm.	50 grammas
Agua	1 litro

Dissolva.

Emprega-se nas montureiras e na desinfecção de logares que se tornem suspeitos como focos de infecção.

Acido sulphurico do commercio.

Acido sulphurico do comm..	50 grammas
Agua	1 litro

Lança-se o acido a pouco e pouco.

Deve applicar-se nos vasos que servem a um doente de febre typhoide, dysenteria, diarrhéa, etc.

Sublimado corrosivo.

Sublimado corrosivo.......	2 grammas
Acido chlorhydrico	4 »
Agua....................	1 litro

Dissolve-se, em primeiro logar, o sublimado na agua, e mistura-se depois o acido.

Applica-se á lavagem da mobilia e dos quartos onde tenha estado algum doente affectado de doença contagiosa.

Sublimado corrosivo........	10 grammas
Chloreto de sodio (sal da cozinha)..................	20 »
Agua......................	10 litros

Emprega-a na lavagem das mãos a pessoa que tratou de doenças contagiosas.

Acido phenico ou phenol.

Figura como anti-septico, como medicamento e como desinfectante.

Como desinfectante convém usar-se do modo seguinte:

Acido phenico do commercio	50 grammas
Gesso de presa em pó.....	10 kilog

Misture.

Applica-se nos logares em que ha doenças infectas, despojos de animaes ou animaes em putrefacção.

Acido phenico chrystalisado.	500 grammas
Glycerina.................	700 »
Agua......................	10 litros

Dissolva.

Emprega-se para lavar as mãos dos trabalhadores, quando sejam obrigados a fazer qualquer serviço suspeito, ou das pessoas que tratarem de doentes dysentericos, variolosos, diarrheicos, de febre typhoide, etc.

Acido phenico do commercio.	3 grammas
Serradura de madeira ou farinha......................	1 kilog.

Para se lançar no quarto de um doente de dysenteria, diarrhéa, febre typhoide, etc., preparando-se na occasião em que se deseja applicar e na porção mais conveniente.

Chloreto de zinco.

Chloreto de zinco.........	1 kilog.
Agua....................	10 litros

Deve applicar-se nas montureiras, para desinfectar as aguas paludosas, etc.

Acido clorhydrico do commercio.

Acido clorhydrico do commercio....................	20 grammas
Agua....................	1 litro

Misture.

Applica-se na lavagem dos urinoes.

Chloreto de cal.

Chloreto de cal...........	15 grammas
Cal apagada em pó........	1 kilogramma

Misture.

Lança-se nas latrinas e nos logares d'onde emanem gazes nauseabundos.

Cal virgem	1 kilogramma
Agua....................	10 litros

Serve em vez de chloreto de cal; ás vezes ha vantagem em substituir um por outro.

Enxofre em pó.

Colloca-se o enxofre ao meio do quarto que se quer desinfectar, n'um vaso de ferro ou de barro, ou mesmo em cima de uma pedra appropriada. Passam-se as paredes, janellas e sobrado a panno molhado, que ficam assim humedecidos. Fecham se as janellas, accende-se o enxofre, abandona-se o quarto e fecha-se a porta.

No fim de algum tempo, entra-se no quarto, deixa-se a porta aberta, abrem-se as janellas e deixam-se sair os vapores que se haviam formado e que impregnaram todas as paredes e recantos do quarto ou da sala.

É este o desinfectante mais economico e que os colonos devem applicar, uma vez por outra, no quarto de habitação e sempre que se der, na casa, algum caso de *febre typhoide*, de diarrhéa e de dysenteria.

Correntes de ar, ventilação.

Devem aproveitar-se as brisas locaes e os ventos dominantes para se fazerem passar atravez de um quarto, quando isto seja possivel, nas habitações já construidas.

Não se fará, porém, *construcção nenhuma* sem se attender aos ventos locaes e dispôr as paredes, janellas e portas para que a ventillação natural se realise com a maior regularidade possivel.

Fogueiras, combustão.

Todos os detritos ou materias organicas que se pos-

sam accumular nas casas, nas ruas e nas proprias localidades devem ser destruidos por meio do fogo e aproveitar as cinzas e mais residuos nas hortas.

Agua, sua beneficiação.

A agua, contendo já em si grande quantidade de microbios, torna-se um dos seus perigosos vehiculos, e por isso é absolutamente indispensavel beneficial-a pela desinfecção, pela fervura, pela distillação, pela filtração, pela aereação e pelas correntes que possam obter e fazer passar nos logares insalubres.

Dou apenas uma breve relação dos desinfectantes mais auctorisados, indicando as suas dóses e applicações nos casos mais geraes.

A desinfecção, porém, n'uma colonia quente e palustre, deve constituir, como já disse por mais de uma vez, um serviço publico regular e tornar-se uma obrigação de todo o chefe de familia.

As materias fecaes deveriam sempre ser lançadas em vasilhas desinfectadas. Os quartos de dormir tambem deveriam ser bem limpos, bem lavados, bem seccos, bem desinfectados e bem arejados.

As feridas e as ulceras devem ser sempre muito bem desinfectadas, bem como muito bem antisepsiados os pannos de que se faz uso no tratamento.

Nos proprios curraes deve fazer-se uma larga des-

infecção, pois nos gados desenvolvem-se epidemias graves, muito especialmente nas manadas do sertão de Mossamedes.

Os colonos, a seu turno, na casa que habitam, podem instituir uma desinfecção regular, ensinando a pessoa que se encarrega da limpeza diaria a empregar os desinfectantes mais vulgares e de mais facil manejo e segura applicação.

—Reduzir o numero das doenças, fazer com que os doentes estejam pouco tempo em tratamento, fazer diminuir a mortalidade, fazer com que os colonos tenham mais dias para o trabalho, mostrar, na pratica diaria, as vantagens que póde ter uma desinfecção methodica para se combater uma epidemia de cholera, de typhos, de febre amarella, etc., é fazer de cada *estabelecimento hospitalar colonial* uma escola pratica de hygiene e de prophylaxia, um bello meio protector dos colonos, um verdadeiro sanatorio de larga economia para o Estado e da mais viva e fecunda força para animar e proteger as correntes de immigração...

Principaes anti-septicos com a indicação dos que são venenosos

Os anti-septicos de que mais especialmente me occupo, n'este trabalho, são os que mais aproveitam aos colonos e aos immigrantes, tanto sob o ponto de vista da limpeza da pelle e do tubo intestinal, como do tratamento de feridas, de eczemas e das ulceras, que, por todos os modos, se devem evitar.

Vê-se, portanto, que ha grande differença entre os *desinfectantes* e os *antisepticos*, tanto no que diz respeito ás qualidades como no que se refere ao modo de os applicar.

E assim os colonos devem ter em vista a parte do corpo que desejam antisepsiar, a fim de escolherem o antiseptico mais appropriado.

Os antisepticos da bocca, do estomago e dos intestinos devem ser preparados com o mais rigoroso cuidado, assim como os das orelhas e ouvidos, os do nariz, das mãos, dos pés, de superficies contiguas e de toda a pelle.

Indicarei apenas alguns antisepticos, em geral, deixando para o medico os casos mais especiaes que se podem apresentar, certos de que elles não fazem nunca o menor uso de ferros ou de qualquer instrumento sem o antisepsiar.

Os antisepticos, cujo uso se torna mais frequente, são os seguintes:

Acetato de chumbo liquido — agua de Goulard, agua branca, agua vegeto-mineral [1].

[1] Uma das maiores difficuldades com que se lucta para dar uma relação bem clara dos antisepticos e da sua applicação é a synonimia, a variadissima maneira por que se designam os antisepticos. O mesmo acontece com os medicamentos. O acetato de chumbo liquido é a base da agua branca, da agua de Goulard, da agua vegeto-mineral — tres nomes para o mesmo agente.

É sempre de uso externo.

Composição da agua vegeto-mineral:

Acetato de chumbo liquido..	20	grammas
Agua....................	900	grammas
Alcoolato vulnerario ou alcool simples a 85°......	80	grammas

Applica-se nas contusões e para attenuar os effeitos das pancadas e das quedas, e sob este ponto de vista é muito conhecida.

Serve, porém, como antiseptico para prevenir a putrefacção. Faz diminuir as suppurações, póde prevenir a suppuração e é vantajoso para os abcessos, especialmente nos glandulares.

O acetato de chumbo é *venenoso* na dóse de 6 decigrammas.

Acido aseptico.

Tem applicação especial para a bocca.

Composição:

Acido borico.............	2	grammas
Alumen..................	1	»
Agua....................	18	»

Acido borico.

Póde usar-se *internamente, em limonadas*, mas a sua applicação, por excellencia, é como antiseptico no tratamenta das ulceras.

Os nossos medicos coloniaes podem tirar os melhores resultados das applicações do *acido borico*, mas os

colonos apenas se devem limitar ao uso de alguma pomada anti-septica, de que lembro o seguinte:

Acido borico.............	3 grammas
Vaselina.................	5 grammas
Paraffina................	10 grammas

O acido borico é *venenoso*, e por isso não deve abusar-se de seu emprego.

Acido citrico.

Usa-se internamente em limonadas, e externamente como antiseptico na mordedura de animaes venenosos e podridão do hospital.

Em alta dóse é *venenoso*.

Acido phenico ou phenol.

Póde usar-se interna e externamente, e os nossos medicos coloniaes podem tirar d'este antiseptico os melhores resultados quer o appliquem como medicamento, quer como desinfectante e mesmo como anti-parasitario.

Faz a base do celebre tratamento anti-septico de Lister.

Os colonos e os immigrantes devem usal-o apenas em pomada para as ulceras e em agua para lavagens.

É *venenoso*.

Acido salicylico.

Póde usar-se interna e externamente.

Os colonos apenas o devem usar em pomada.

É *venenoso* quando se abusa da sua applicação, mas não tanto como o *acido phenico*. Internamente na dóse de 10 grammas.

Acido sulphuroso.

Desenvolve-se, queimando enxofre, o que o faz applicar com vantagem na desinfecção de um quarto ou de uma sala.

Póde fazer-se do acido sulphuroso um optimo antiseptico e applical-o com vantagem nas ulceras.

Acido sulphurico.

Usa-se em limonadas e para dissolver o sulphato de quinina.

Só póde ser applicado por um medico como antiseptico e só nos casos em que seja favoravel ao tratamento.

Mas são tão importantes as suas applicações medicas, que se torna de absoluta necessidade saber manejal-o e ter d'elle conhecimento pratico.

Póde, por descuido ou por abuso tornar-se um veneno: mas tambem, pela mesma razão as mais inoffensivas substancias podem produzir a morte. Ha um caso, do meu conhecimento, de morrer um individuo por tomar chá e comer um certo numero de pães, para o que fez uma aposta com outros. O vinho — esta bebida hygienica, por excellencia — quando se abusa d'elle, dá origem a perturbações physicas e moraes e causa a morte quando se bebe em excesso.

O acido sulphurico, que é violento caustico, merece, por certo, cuidado na sua applicação, mas os colonos devem saber fazer a limonada e dissolver com elle o sulphato de quinina.

Alumen.

Applica-se, em pó, como um hemostatico anti-sedtico.

Balsamo do Perú ou peruviano.

Tem util emprego no tratamento da sarna.

Camphora.

Usa-se interna e externamente e serve para camphorar pomadas, linimentos, etc.

Tem a mais larga applicação, mas quando a dóse sobe a dez grammas torna-se *venenosa*.

Os colonos devem saber manejal-a, porque são variadissimas as suas applicações medicas, anti-septicas, desinfectantes e anti-parasitarias.

Carvão vegetal.

Offerece vantagens como absorvente nas ulceras e desinfectante no tubo intestinal.

Chloroformio.

Algumas gotas em agua distillada servem para lavar a bocca quando ha *estomatite* ulcerosa ou consequencia da carie dentaria.

Chloreto de cal.

Serve como anti-septico e applica-se com vantagem no tratamento das ulceras.

O seu emprego como desinfectante é muito util.

Evita a podridão do hospital e muito especialmente a pyohemia.

Chloreto de sodio, sal da cozinha.

Não deve faltar na cozinha, porque faz parte integrante da alimentação. Applica-se, porém, em garga-

rejos, e póde servir como resolvente nas luxações. É um bom anti-putrido.

Chloreto de zinco.
Applica-se como antiseptico nas ulceras.

Agua alcatroada.
Emprega-se para lavagem nas doenças da pelle, e applica-se internamente com vantagem nas affecções das mucosas.

Eucalyptos.
Tem-se aconselhado contra as febres intermittentes, e diz-se que se tem tirado bom resultado.

Glycerina.
É um bom vehiculo para se applicar o acido phenico e para o sublimado. Oppõe-se á absorpção e é por isso de vantajosa applicação. É antiputrida.

Alcatrão.
É um valioso anti-septico, muito vulgar e muito conhecido.

Permanganato de potassa.
Para tornar as mãos asepticas, n'um caso suspeito:

Permanganato de potassa...	5 grammas
Agua....................	1 litro
Solva.	

Lavam-se as mãos e mais partes suspeitas. As nodoas que ficam tiram-se, empregando o seguinte:

Bisulfito de soda..........	5	grammas
Agua	50	»

Solva.

Lava-se com esta solução a parte nodoada, tira-se a nodoa e obtem-se uma asepsia completa.

Hypochlorato de soda, agua de Labarraque.
É um bom desinfectante para quartos e para ulceras.

Ichthyol.
É um bom tonico, e seguro anti-nevralgico. Emprega-se tambem como anti-septico.

Iodo.
Emprega-se o iodo como anti-septico na cirurgia e na medicina, bem como é um remedio de que se tiram optimos resultados.

Iodoformio.
É um dos primeiros anti-septicos, rivalisando com o acido phenico, com o sublimado e com o chloro.
Tem acção *venenosa.*
Dado o envenenamento, combate-se pela magnesia, agua albuminosa e cozimento de amido.

Naphtalina.
É um bom anti-septico, quer se empregue isoladamente, quer associada a outros anti-septicos.
Emprega-se á vontade, porque não ha exemplo de ter produzido um envenenamento. Substitue o iodoformio quando este anti-septico chegue a faltar.

Subnitrato ou sub-azotato de bismutho.

Passa por anti-septico e é um bom desinfectante do tubo digestivo, sob cujo ponto de vista se fazem frequentes applicações.

Perchloreto de ferro, chloreto ferrico.

É um optimo anti-septico e melhor hemostatico.

Os colonos e os immigrantes devem saber manejal-o e dar-lhe as convenientes applicações.

Como poção, internamente.

Perchloreto de ferro liquido a 30°	1	gramma
Agua distillada................	150	»
Assucar ou xarope simples, quanto baste.		

Toma-se esta poção ás colheres de sopa *nas hemoptyses*, especialmente. Nos outros casos deve ser aconselhado pelo medico.

Como meio hemostatico externo.

Perchloreto de ferro liquido, a 30°	30	grammas
Agua.......................	1000	»

Molham-se os fios n'esta solução e applicam-se para estancar uma hemorrhagia.

Sulphato de zinco, caparrosa branca, vitriolo branco.

Applica-se em pomada, na tinha.

É tambem um bom desinfectante.

Terebenthina de Veneza.

Deve collocar-se, como anti-septico, na mesma cathegoria do *acido phenico*, do *iodoformio* e do *acido borico.*

O melhor modo de se empregar é o seguinte:

Colloca-se uma porção n'um almofariz, com uma porção de agua. Esmaga-se ou lava-se: mistura-se depois de bem lavada com oleo de amendoas doces ou com azeite e applica-se sobre feridas dolorosas. Acalma as dores das queimaduras e favorece a cura das feridas.

Tambem se applica internamente em pilulas e em capsulas.

É um medicamento de uso frequente.

Thymol.

Passa por um optimo anti-septico, mas incommoda pelo cheiro que exhala.

Resorcina.

É um bom anti-septico para tratamento das feridas e das ulceras.

Salol.

Algumas gotas de uma solução alcoolica, em agua, fórma uma bella agua para lavar a bocca e antepsiar as gengivas e os dentes cariados.

Sublimado, bi-chloreto de mercurio, chloreto de mercurio, sublimado corrosivo.

É por tal fórma venenoso este preparado que se devem deixar ao medico todas as suas applicações internas, e mesmo no uso externo é bom proceder sempre segundo as indicações medicas.

Torna-se, porém, tão util como ant-septico, que

convem usal-o, sendo boa a proporção de 1 para 20:000.

Principaes anti-parasitarios com a indicação dos que são venenosos

Os parasitas, que procuram o corpo para a sua natural habitação, escolhem uns orgãos de preferencia a outros e assim se alojam:

1.º *No intestino*—tenias, lombrigas, ankilostomos e oxyuros.
Produzem anemias, cachexias, perturbações nervosas, embaraços gastricos, etc.
2.º *Na pelle e na cabeça*—pulga dos pés, piolhos da cabeça, sarcopto da sarna, chorion da tinha, etc.
3.º Nas cavidades, como fossas nasaes e bocca—sapinhos, nas crianças, moscas, etc.
4.º *Nas superficies contiguas*, na *pelle das articulações e nas partes cobertas de pellos*.
5.º *Nos tecidos*—trichina, filaria, etc.

Os melhores anti-parasitarios, além do fogo, do calor humido comprimido e da agua a ferver, para destruirem os parasitas *exteriores* nos seus principaes fócos e nos seus meios de transporte, são os seguintes:

Pevides de abobora.

Pevides de abobora descascadas.	60 grammas
Assucar	quanto baste
Pisam-se com o assucar e ajunta-se:	
Leite	100 grammas

Meche-se e toma-se de uma só vez de manhã, bem cedo, em jejum.

No fim de 3 a 4 horas toma-se um purgante de oleo de ricinos e expulsa-se assim a tenia.

Santonina.

É um anti-parasitario muito vulgar, e de que, em algumas das nossas colonias, se faz muito uso.

Cusso.

Emprega-se com muita vantagem contra a tenia.

Cusso..................	20	grammas
Agua fervendo	250	»

Lança-se o cusso na agua e cobre-se o vaso.

Feita assim a infusão, bebe-se por uma ou duas vezes, lava-se a bocca e esperam-se as evacuaçõs sem se tomar bebida alguma, embora haja sêde. Tomam-se bochechas de agua fresca, caso seja muito intensa. Se as evacuações se demorarem, applica-se um purgante de oleo de ricinos.

Ceradilha.

Emprega-se contra os parasitas que habitam na cabeça — pediculus capitis.

Mercurio.

Emprega-se em pomada e em pillulas, mas só o medico o deve receitar.

Benzina.

Applica-se com vantagem contra a sarna.

Chloroformio.

Applica-se contra as larvas que se observam nas fossas nasaes.

Araroba.

Applica-se contra a tinha, herpes e mentagra. Tem o defeito de manchar a roupa.

Enxofre.

Referi-me ao enxofre como desinfectante e lembro-o aqui como um dos bons parasiticidas da pelle e como um dos melhores anti-herpeticos.

Os colonos devem, pois, prestar toda a sua attenção a estes meios de protecção anti-parasitaria, e as auctoridades, na sua missão paternal em favor do povo que administram teem obrigação de velar pela saude publica.

A familia, ou individuo, que fôr indifferente pela limpeza pessoal, e se deixar sobrecarregar de parasitas, deve receber promptos soccorros medicos, mas se houver reincidencia sem uma causa superior que a justifique, esta familia ou este individuo devem ser sequestrados e passarem *ao sanatorio*, que deve completar o serviço de saude, se se tratar de uma colonia modelo.

Por estas ou pelas providencias mais adequadas, as doenças parasitarias devem desapparecer totalmente de uma povoação colonial e nenhuma creança deverá ser victima d'ellas.

O que é certo é que — quem não se livra dos parasitas — que são visiveis, que todos conhecem, encontrando-os nas roupas, em differentes regiões da pelle, na cabeça, nos pés, nas articulações, nas fossas nasaes e nos intestinos — muito menos se livra dos parasitas que se não veem — micro-organismos ou microbios — nem dos fermentos e virus — que apenas se conhecem pelos seus desastrosos effeitos, quando são absorvidos!

Podem alguns colonos, em todo o caso — o que felizmente será raro — querer desculpar-se com a sua *pobreza ou miseria*, e allegar que não teem meios para comprar roupas brancas, tomar banhos, alimentar-se e tratar-se, e, portanto, é de absoluta necessidade que os pacientes recebam os soccorros mais precisos, muito especialmente soffrendo elles de sarna, tinha, etc.

Os outros parasitas *externos*, habitando a cabeça, algumas regiões do corpo e as roupas, mostram apenas que os pacientes são indifferentes pela limpeza pessoal e merecem a mais severa reprovação.

Os parasitas *internos*, quando não se podem evitar, são facilmente expellidos, fazendo-se a applicação dos parasiticidas que mais lhes recommendo.

As principaes recommendações anti-parasitarias são as seguintes:

1.ª Haja sempre todo o cuidado em fazer lavar as

saladas de alface ou de agriões, porque nas suas folhas se podem achar enkistados germens parasitarios.

2.ª No mesmo caso estão os legumes de que se faz uso.

3.ª Nos fructos e nos morangos podem ser levados aos intestinos alguns parasitas, e por isso se lhes deve prestar sempre toda a attenção.

4.ª As aguas não filtradas nem fervidas são os conductores mais frequentes dos parasitas que infestam os intestinos e determinam muitas vezes graves perturbações.

5.ª O figado de muitos animaes e as carnes, especialmente de porco — usando-se cruas — introduzem grande numero de parasitas, cujas perturbações são graves, sendo algumas fataes.

6.ª Contra as *tenias*, que tão frequentes são nas nossas colonias, deve tomar-se a *casca da romeira* ou o seu alcaloide — a pelletierina. Quando não haja estes dois remedios, recorre-se ás pevides de abobora, que nunca deve faltar na horta do colono. O feto macho e o seu extracto ethereo tambem são bons *tenicidas*.

7.ª O peixe, quando não é perfeitamente cozido, póde introduzir tambem nos intestinos alguns parasitas.

8.ª As fezes, em geral, tornam-se violentos fócos parasitarios, e é absolutamente indispensavel affastal-as das aguas correntes que possam abastecer alguma povoação, das nascentes e de toda a agua que se queira aproveitar nos usos da vida.

9.ª O semen-contra e a *santonina* que d'elle se extrae, são os parasiticidas, por excellencia, das lombrigas.

10.ª Contra os oxyuros empregam-se clysteres, tomam-se purgantes, e applica-se uma porção de qualquer oleo para evitar o prurido.

11.ª As filarias combatem-se pela assafetida, pelos alhos, pela pimenta e pela camphora, mas o melhor de tudo é evital-as não bebendo nunca aguas estagnadas.

E' necessario tambem que se destruam pelo fogo estes parasitas, quando se desalojam, bem como qualquer objecto sobre que elles possam cair.

São estas as principaes recommendações que apresento aos colonos, e fica portanto bem assente, que está na sua mão o evitarem as principaes doenças de origem parasitaria, assim como aos medicos importa fazer desapparecer *a febre traumatica*, o phagedonismo, a podridão do hospital, etc.

Principaes medicamentos, quantidade em que devem existir n'uma pharmacia portatil, suas dóses e applicações com indicação dos que se tornam venenosos e seus contra-venenos.

Acido phenico puro.. um frasco ou 200 grammas. Internamente 1 a 10 gotas.

Só o medico o deve receitar.

Externamente uma por 1000 partes de agua commum, ou 2 a 5 por 100 para instrumentos cirurgicos, etc.

Agua phenica:

Agua commum..........	1000 grammas
Acido phenico...........	5 »

Serve para lavar ulceras.

É *venenoso* e os seus contra-venenos são a *agua de cal*, o mais concentrada possivel e adoçada com assucar, sulphato de soda e de magnesia.

São variadissimas as applicações do *acido phenico*, tanto como desinfectante como anti-septico, mas, por ser muito venenoso, deixou de ser usado como medicamento.

Julgo, porém, que o devo lembrar, porque os medicos podendo obtel-o puro, aproveitam-n'o no tratamento das febres palustres, tanto pela bocca como por meio de injecções hypodermicas.

Acido sulphurico puro............. 100 grammas

Internamente 10 a 30 gotas em 800 grammas de agua.

Qualquer colono deve saber fazer a limonada.

N'um copo de agua fria assucarada deita-se uma ou duas gotas e prova-se. Se estiver pouco agradavel, deita-se mais uma gota.

Prepara-se assim uma excellente limonada, que se bebe conjunctamente com o sulphato de quinina.

Tambem se póde dissolver o sulphato de quinina na porção da limonada que se póde beber de uma só vez, e é este o meio a que se deve recorrer, quando se quer ter a certeza de que o sulphato de quinina é bem absorvido.

É uma bebida amarga, mas que, quando se apresenta algum accesso mais rebelde, se deve empregar.

Externamente:

Applica-se com a ponta de um palito uma ou duas gotas para destruir as verrugas.

Pelo mesmo processo se usa para cauterisar as picadas de cobras e de animaes venenosos.

Na dóse, e pelo modo como se applica, não chega nunca a tornar-se venenoso.

Os colonos e os immigrantes não o devem aproveitar por outra fórma, mas os medicos coloniaes podem servir-se d'elle como anti-septico.

Alcali volatil ou ammonia liquida... 200 grammas

(Espirito de sal ammoniaco)

Internamente 10 a 20 gotas.

Poção contra a embriaguez:

Alcali volatil.................. 8 gotas
Agua assucarada.............. meio copo
Ajunta-se e toma-se de uma só vez.

Externamente:

Alcali volatil.................. 10 grammas
Oleo camphorado·............ 90 »
Misture.

Applica-se assim em fricções nas dôres rheumaticas, quando se não possa fazer o tratamento especifico por um modo completo.

O alcali-volatil dá-se a cheirar nos ataques, com perda dos sentidos, aos afogados e aos asphyxiados.

Nas mordeduras de lacraus, de abelhas, etc.; cauterisa-se, chegando á parte ferida uma ou duas gotas por meio de um palito.

Na dóse e pelo modo como os colonos e os immigrantes o devem usar não se torna venenoso, mas se por qualquer circumstancia se tomar em dóse toxica, o seu melhor contra-veneno é meio copo d'agua assucarada com vinagre ou uma bebida acidula que se tenha á mão.

Acetato de ammoniaco............ 300 grammas
Internamente 4 a 10 grammas.

Poção sudorifera:
Infusão de sabugueiro......... 120 grammas
Acetato de ammoniaco......... 4 »
Xarope simples............... 30 »
Ajunte.

Uma colher de sopa, de duas em duas horas, quando se deseja provocar a transpiração.

Poção contra a embriaguez:
Acetato de ammoniaco......... 20 gotas
Agua...................... 100 grammas
Xarope.................... 15 »
Ajunte.

Externamente.

Applica-se como resolvente, no caso de não haver outro.

Althea (raiz)................... 500 grammas

Internamente.

Dá-se n'uma infusão 10 grammas, e ha xaropes e pastilhas que se applicam nas affecções das vias respiratorias.

Infusão:

Raiz de althéa.................	15 grammas
Agua fervendo.................	500 »

Deita-se tudo n'um pucaro, e no fim de algum tempo passa-se o liquido por um coador, e fica assim preparada uma boa bebida para se usar, quando se tem tosse.

Externamente.

Applica-se nas inflammações, em lavatorios e em gargarejos, para o que se faz um cozimento com a raiz da althéa em quantidade sufficiente.

A flor das malvas applica-se nas mesmas condições, e empregando-se de um modo semelhante.

São bons remedios como emolientes e para combater as inflammações.

Antipyrina .... 100 grammas

Toma-se em capsulas de hostia ou em agua, sendo muito boa nas dores de estomago, nas cephalalgias e nas nevralgias, em geral.

Poção:

Antipyrina....................	2 grammas
Agua	120 »

Ajunta-se e toma-se de uma só vez.

A dóse póde variar, *para* um dia, de 1 a 7 grammas.
É um excellente anti-thermico, e não deve faltar na pharmacia.

Arroz.......................... 500 grammas
É um alimento bem conhecido, e póde usar-se, em cozimento, contra a inflammação dos intestinos. É boa bebida sempre nos estados inflammatorios.

Arroz........................	15 grammas
Agua........................	1000 »

Ponha ao lume e deixe ferver até ficar em cerca de 800 grammas.
Passe depois por um coador conveniente e obtem-se assim uma boa bebida emoliente.
Toma-se á vontade.

Azeite doce...................... 125 grammas
É um oleo bem conhecido e que se usa na alimentação.
Applica-se, todavia, em clysteres contra as colicas e dá-se com vantagem nos envenenamentos por diversas substancias acres ou irritantes.
Póde servir para se preparar o linimento volatil, que se usa em fricções.

Balsamo catholico................ 250 grammas
Usa-se com vantagem nos curativos das feridas e nas mordeduras de animaes.
Molham-se fios de linho n'este balsamo e applicam-se sobre as feridas depois de bem lavadas ou bem antisepsiadas.

Calomelanos .... 30 grammas

Teem vantajosas applicações, mas devem ser indicados por um medico, mesmo como anti-parasitarios.

Camomilla romana .... 300 grammas

Emprega-se, com vantagem, para combater as indigestões e as colicas.

Infusão:

Camomilla romana .... 20 flores
Agua fervendo................ 500 grammas

Deita-se tudo n'um pucaro e no fim de meia hora passa-se por um coador.

Camphora .... 500 grammas

Serve para polvilhar os causticos, para fazer agua ardente ou alcool camphorado. Usa-se em pommadas, em pillulas, em poção e ainda se emprega por outros meios.

É um medicamento de uso muito frequente e um anti-parasitario popular.

São bem conhecidas as seguintes preparações em que entra a camphora.

— Aguardente camphorada — 10 grammas de camphora para 390 de alcool a 60°.

— Opodeldoch.

— Linimento camphorado — 10 grammas de camphora para 90 de azeite doce.

Fazem-se com a camphora differentes poções anti-septicas.

Obtem-se o pó, triturando a camphora com algumas gottas d'alcool n'um gral ou vaso de porcelana.

A camphora nunca deve exceder, em 24 horas, 6 grammas, porque póde tornar-se venenosa. O seu melhor contra-veneno é a terebinthina e a agua albuminosa.

Massa caustica....... uma lata de 350 grammas

Empregam-se 30 grammas por cada caustico, de 11 centimetros de largura por 16 de altura.

Applica-se, com vantagem, nas congestões cerebraes, nas pontadas de um e outro lado do peito e nas hepatites.

Cevada perlata ou cevadinha...... 250 grammas

Applica-se, com vantagem, nas doenças do tubo intestinal.

Cosimento ou decocto:
Cevadinha .... 20 grammas
Agua .... 1000 »
Ponha a coser durante uma hora.

Coa-se por um panno e toma-se depois aos copos ou ás chavenas.

Chlorato de potassa.............. 200 grammas

Applica-se com optimo resultado nas anginas e no pthyalismo, em gargarejos.

Poção :
Chlorato de potassa........... 2 grammas
Agua .... 100 »
Xarope simples............... 20 »

Toma-se uma colher de sopa de 2 em 2 horas.

Gargarejo:

Chlorato de potassa	10	grammas
Agua distillada	250	»
Xarope simples	20	»

Chloroformio .... 30 »

Tem variadas applicações, de que o medico se póde aproveitar com vantagem.

Nos usos mais vulgares applica-se para acalmar a dôr dos dentes e para abrandar dores rheumatismaes.

Oleo de amendoa doce	30	grammas
Chloroformio	3	»

Mistura-se e emprega-se em fricções como calmante.

Cremor de tartaro soluvel .... 250 grammas

Faz-se uma excellente limonada, que se applica como bebida ordinaria, nas biliosas e nas affecções cutaneas.

Diachylão estendido em panno ..... 3 metros

Serve para curar feridas, fazendo o que se chamam pontos falsos e resguardando a parte lesada do ar.

Observa-se bem a ferida para não ficar n'ella qualquer corpo extranho.

Lava-se com alcool camphorado, unem-se os tecidos e seguram-se por meio de tiras do adhesivo convenientemente cortado, e um pouco aquecido á luz de uma véla.

Ether sulphurico .... 30 grammas

Ministram-se 10 a 20 gottas em meio copo de agua fria com assucar, nas dôres de cabeça, como calmante.

Poção calmante:

Ether........................	2 grammas
Laudano liquido de Sydenham...	20 gotas
Agua........................	60 »
Xarope simples................	30 grammas

Toma-se ás colheres.

Tem variadas applicações tanto interna como externamente, dando-se em poções, em xarope e por meio das chamadas perolas de ether.

Na dóse de 5 grammas torna-se *venenoso*, e o seu melhor antidoto é o café. São convenientes tambem as fricções e os excitantes externos.

Extracto de ratania.......... 50 grammas

Poção:

Extracto de ratania........	5 »
Extracto gommoso d'opio...	5 centigrammas
Agua	150 grammas
Assucar..................	20 »

Dissolva em vaso de porcellana.

Toma-se uma colher de 2 em 2 horas, na diarrhêa e na hemoptyse.

Iodeto de potassio............... 100 grammas

Emprega-se no rheumatismo e na syphilis constitucional.

Internamente até 5 ou 6 grammas por dia, dissolvido em agua commum.

Externamente em pommada e em glycerinados.

Ipecacuanha .... 100 grammas

É um excellente vomitorio, e é necessario saber preparal-o e applical-o.

A ipecacuanha nunca deve faltar na pharmacia portatil, nem o acido sulphurico puro, nem o sulphato de quinina nem o gelo.

Pertence ao grupo dos medicamentos anti-palustres ou anti-paludosos, quer pela sua acção indirecta quer pela auxiliar.

Vomitorio de ipecacuanha:

Ipecacuanha em pó........... 15 decigrammas

Dividida em 3 papeis.

Toma-se um de 10 em 10 minutos, e auxiliam-se os vomitos com agua morna.

Vomitorio de ipecacuanha e tartaro emetico:

Ipecacuanha.............. 1 gramma
Tartaro emetico,.......... 5 centigrammas
Mistura-se e divide-se em 3 papeis eguaes.

Nas mesmas condições do vomitorio de ipecacuanha simples.

Entra a ipecacuanha nos *pós* de Dower, que são um bom calmante e diaphoretico.

Preconisa-se a raiz de ipecacuanha contra a dysenteria, mas só o medico a deve receitar.

Laudano liquido de Sydenham...... 100 grammas

É um excellente calmante na dóse de 15 a 20 gotas.

Dão-se 12 gottas, de uma só vez, em meio copo de agua assucarada nas colicas e na insomnia.

Nas dysenterias e nas diarrhéas applicam-se 20 a 30 gotas por meio de clysteres.

Linhaça em grão................ 1000 grammas

Dá-se, em infusão, nas inflammações das vias urinarias e em clyster nas diarrhéas. Fazem-se, com a linhaça bem pisada, boas cataplasmas emolientes.

Magnesia calcinada.............. 90 grammas

É um purgante brando na dóse de 8 grammas, que se tomam em meio copo de agua, lavando-se a bocca, em seguida, com laranjada, ou chupa-se um gommo de laranja.

Nitro, azotato, nitrato de potassio... 100 grammas

É um bom diuretico e emprega-se por isso, com vantagem, na inflammação das vias urinarias.

Oleo de ricinos.................. 400 grammas

É um bom purgante na dóse de 30 a 60 grammas. Toma-se muito bem em capsulas moles, que se compram já preparadas e muito bem acondicionadas.

Opodeldoch...................... 3 frascos

Applica-se em fricções contra as dôres rheumaticas e mistura-se algumas vezes com tintura de arnica para fricções nas articulações.

Pilulas de Anderson 100
Tomam-se 2 a 3.

Usam-se muito estas pilulas nas colonias, onde eu estive, tomando-se para limpar os intestinos. Devem porém, empregar-se com toda a cautella.

Podophillina .... 5 grammas

Emprega-se, com vantagem, na ictericia e no estado bilioso.

É um purgante drastico, e por isso deve ser applicado com todo o cuidado.

Pilulas:
Podophyllina .... 2 decigrammas
Miolo de pão ou pó de althéa .. 1 gramma
Faça 10 pilulas e tomam-se 2 ou 3 por dia.

Na dóse de 6 decigrammas, por dia, torna-se *venenosa*, sendo o seu melhor contra-veneno a agua albuminosa.

Rhuibarbo em pó .... 100 grammas

É tonico na dóse de 30 a 60 centigrammas.
É purgante na de 1 a 4 grammas.

Sabugueiro (flores) .... 200 grammas

Emprega-se, em infusão, como sodorifero.

Sulphato de magnesia, sal d'Epson .. 100 grammas.

45 grammas dissolvido, n'um copo de agua fria fa-

zem um bom purgante. Tem um gosto muito incommodo, mas é seguro, e por isso ha vantagem na sua applicação.

Sulphato de quinina................. 5 vidros

É o medicamento anti-palustre, por excellencia, e sem elle a raça branca não poderia tão cedo aproveitar-se das terras da Africa austro-central.

Toma-se como preventivo dos accessos provocados pelo microbio palustre, e nunca deve faltar na pharmacia portatil nem em casa de cada colono, nem na mala do viajante ou explorador na Africa Central.

Tintura de arnica................ 225 grammas

Emprega-se nas contusões.

Tintura de iodo............. 0 »

Emprega-se internamente na dóse de 10 a 20 gotas n'um copo de agua assucarada, como anti-escrophuloso, e externamente nas dôres rheumaticas, sobre o figado.

Poderia indicar muitas outras substancias, muitos outros medicamentos e muitos outros preparados, mas limitei-me aos mais vulgares, porque é sempre possivel, no fim de algum tempo, reconhecer os medicamentos de que se faz mais uso e requisital-os então, guiando-se pelas doenças mais frequentes na localidade e pelo caracter mais grave que ellas tomam.

Os colonos devem ter sempre em muita attenção o arranjo da botica ou caixa de medicamentos, afim de que não possam haver duvidas nem enganos nas dóses.

E, de facto, é a dosagem a parte mais difficil e para a qual nunca se deve olhar com indifferença.

Convem procurar-se, portanto, um medico para escolher os medicamentos, indicar os principaes, aproveitando todos os remedios que se possam conservar, e pondo-os á mão já dosados, em granulos, em papeis, em capsulas, etc.

Nunca me passou pela mente animar os curandeiros nem tirar auctoridade aos medicos nem aos pharmaceuticos. Nem os factos, nem a doutrina exposta, nem a minha intenção, podem deixar suspeitar semelhante interpretação.

Sei, todavia, que ha collegas que não admittem a existencia de uma ambulancia sem a direcção de um medico, e, n'este ponto, é que nós nos encontramos em plena divergencia.

Eu proclamo a necessidade da ambulancia, sempre que se funda uma colonia, se abre uma fazenda, se faz uma viagem ou se reside longe de um medico, ou este se impossibilite de servir por qualquer motivo.

Quero, pois, as ambulancias para os primeiros soccorros e quero que se forneçam aos colonos as preci-

sas instrucções para que elles saibam o que mais lhes convem fazer. devendo haver um encarregado d'este serviço, instruindo-se e exercitando-se. porque. onde falta o exercicio, augmentam as difficuldades e torna-se incommodo o que rapidamente se poderia executar. quando, pela pratica se quer aprender e tornar util a si, aos seus e á sociedade.

Principaes utensilios de uma pharmacia portatil alguns appositos e objectos da mais urgente applicação

Agulhas e linhas..................	uma porção
Alfinetes.........................	uma porção
Algalias sortidas..................	uma porção
Algodão hemostatico phenicado......	uma porção
Alambiques de folha...............	4
Alambique grande.................	1
Almofariz de ferro................	1
Almofariz de vidro................	2
Algodão iodado	uma porção
Balança granataria...............	1
Bisturis	2
Balança de Roverbal para 200 grammas com os pezos correspondentes	1
Caneta com pedra infernal.........	1
Cafeteiras	a
Carteiras de anti-septicos..........	2
Coadores	uma porção
Carteira-cirurgica................	1
Copo graduado. de 30 grammas....	1
Copo graduado. de 200 grammas....	1
Conta-gottas.....................	2

Chumaços feitos....................	uma porção
Capsulas pelo systema de Limousin..	3 caixas
Espatulas..........................	2
Escarafieador......................	2
Esponjas sortidas..................	uma porção
Escovas para fricções..............	2
Esponjas phenicadas................	uma porção
Funis de vidro.....................	2
Fios de linho......................	uma porção
Filtros variados...................	3
Filtros de pedra. de Mossamedes....	1
Gaze phenicada.....................	uma porção
Geleiras...........................	2
Gral de vidro......................	2
Ligaduras sortidas.................	uma porção
Ligaduras phenolisadas.............	uma porção
Seringas de vidro..................	6
Seringas de bomba..................	2
Seringas de Pravaz.................	2
Sinapismos de Rigollot.............	3 caixas
Thesouras..........................	2
Tafetá.............................	uma porção
Vidros para ventosas...............	24

OBSERVAÇÃO GERAL

Dominou-me, em todo este trabalho, uma dupla idéa — a de chamar a attenção dos poderes publicos e a de toda a imprensa para o plano dos meus trabalhos sobre *aclimação* e a de tornar os colonos meus auxiliares na sua execução, procurando esclarecel-os para que elles, com mais facilidade, me possam comprehender e concorrer, quanto em si caiba,

para bem resistirem ás novas influencias que os cercam — EM CLIMAS QUENTES E PALUSTRES — e applicar os primeiros soccorros na ausencia do medico.

Evitam-se assim muitos incommodos, ganham-se muitos dias de trabalho, adquire-se muita animação e economisam-se os gastos que se fazem com o tratamento, com as dietas e com os extraordinarios, a que as doenças sempre dão causa.

Estão, n'outras condições, os funccionarios, militares, negociantes, agricultores e missionarios, mas ainda assim podem aproveitar algumas vezes com este livro, e por bem recompensado me darei se poder influir por este meio para que todos os que — *n'esta epocha* — estão partindo para nossas colonias, ahi possam desempenhar os seus logares, cumprir os seus deveres, abrir fazendas, animar a industria, desenvolver o commercio, viver por muitos annos e adquirir fortuna — preparando assim largo campo de acção para **a emigração expontanea** se realisar com toda a segurança e vantagem para os immigrantes, para a colonia e para a metropole.

Estamos, de facto, na epocha da *emigração subsidiada* e todos os que se interessam pelo progresso das nossas colonias, tomando em consideração este trabalho, devem empenhar-se na sua divulgação e fazerem quanto estiver ao seu alcance para que os trabalhos sobre *hygiene colonial* e sobre a *aclimação* recebam todo o impulso e protecção, de que tanto carecem para se levantarem a toda a sua altura, produzindo algumas centenas de contos de réis de economia para o Estado e poupando, ao mesmo tempo, muitas vidas.

Distribuição das materias d'este volume nos seus grupos, em geral

ERRATAS

Pag	Lin.	Onde se lê	Deve ler-se
16	6	prosologicas.......	posologicas.
3	24	animaculos........	animalculos.
23	19	annfroctuosidades .	anfructuosidades.
43	14	thoraxica..........	thoraccica.
47	2	as nossas..........	das nossas.
68	24	ornecem..........	fornecem.
87	4	obrigaçães........	obrigações.
97	23	do cama..........	de cama.
211	11	estabaleçam.......	estabeleçam.
216	23	esta aquella.......	aquella.
224	23	ceplaléa....	cephaléas.
232	10	fazem.............	se fazem.
268	5	sulpha tode........	sulphato de.
281	11	simarruba.........	simaruba.
321	8	mesms............	mesmo.
321	9	introo............	intro-.
321	10	a-..	as.
324	13	que...............	a que.
324	14	refiro.............	me refiro.
333	22	1899..............	1890.
363	15	phagedonismo.....	phagedenismo.

COLONIAS
PORTUGUEZAS
1890